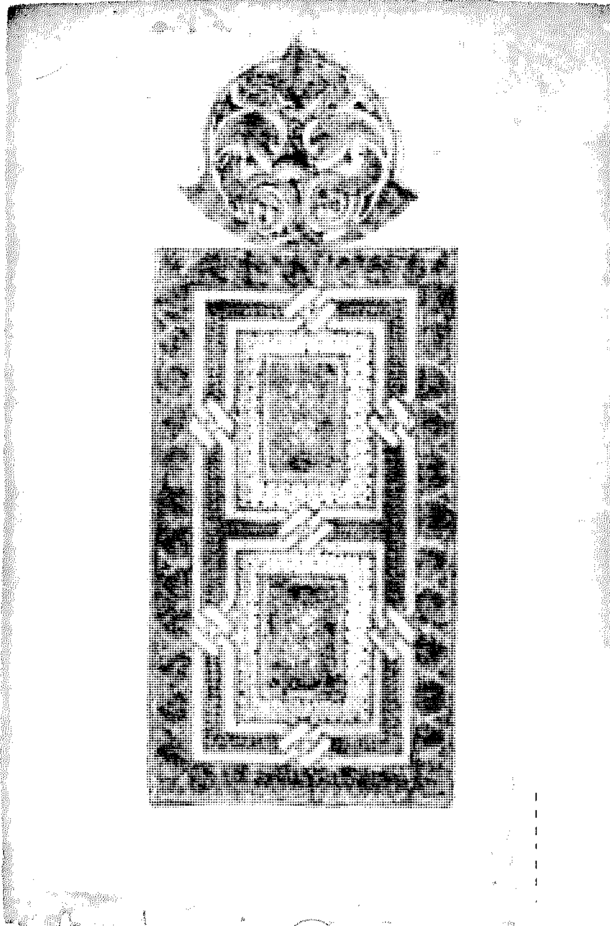
حسام الراوي

الرسول الطبيب



مؤسسة الانتشار العربي
Arab Diffusion Company

د . حسام الراوي

الرسول الطبيب



الرسول الطبيب

الدكتور حسام الراوي

THE PROPHET

The caring doctor

by

Dr.Hussam Al Rawi



LONDON - BEIRUT
Email:arabdiffusion@t-net.com.lb
P.O.BOX:113/5752-Beirut

الطبعة. الاولى ١٩٩٩

ISBN 1841170321

First Published in 1999

إهداء

الى زوجتي ليلى

وزهرات حياتنا زياد وبنان وحنان

المحتويات

المقدمة

يقول الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم﴿ . .وما آتاكُمُ الرسولُ فخذوهُ وما نهاكُم عنه فانتهوا . .﴾(٥٩ :٧) .ويقول الله عز وعلا في مدح رسوله محمد :﴿وما ارسلناك الا رحمة للعالمين﴾(٢١ :١٠٧) .

لقد منح الله تبارك وتعالى محمداً (ص) ، من كمالات الدنيا والآخرة ما لم يمنحه لغيره ممن قبله أو بعده .واليوم اصبحت بين ايدينا قطوف بهية من احاديث ووصايا رسول الله في اركان ومبادئ الصحة .

خصال النبوة

ان خصال الجلال ،والكمال ، في البشر نوعان : ضرورة دنيوية اقتضتها الجبلة ،وضرورة الحياة ،ومكتسب ديني وهو ما يحمد فاعله ، ويقرب الى الله زلفى . بيد ان الله عز وجل خص الرسول باعلى مراتب الاخلاق متساميا به فوق مبادئ النمو التقليدي لخصال الشخصية البشرية . ويصف الله رسوله محمدا في القرآن الكريم :﴿وإنك لعلى خلق عظيم﴾ (٦٨ :٤) . في هذه الآية الكريمة إشارة بليغة الى ما كان في

جبلته عليه السلام ، من كمال الخلقة ، وجمال الصورة ، وقوة العقل ، وصحة الفهم ، وفصاحة اللسان ، وقوة الحواس والاعضاء ، واعتدال الحركات ، وشرف النسب ، وغرة القوم ، وكرم الارض ، ويلحق به ما تدعو ضرورة الحياة اليه من الغذاء ، والنوم ، والملبس ، والمسكن ، والمال ، والجاه . اما المكتسبة فسائر الاخلاق العالية ، والآداب من الدين ، والعلم ، والحلم ، والصبر ، والشكر ، والعدل ، والزهد ، والتواضع ، والعفو ، والعفة ، والجود ، والشجاعة ، والحياء ، والمروءة ، والصمت ، والتؤدة ، والوقار ، والرحمة ، وحسن الأدب والمعاشرة ، واخواتها ، وهي التي يجمعها حسن الخلق .

لو نظرت الى ما تقدم من خصال الكمال ، التي خصه الله ، عز وعلا ، بها ، لوجدته (ص) حائزاً لجميعها ، محيطاً برحيق محاسنها .

عن علي بن أبي طالب (رض) ، قال : سألت رسول الله (ص) عن سنته ، فقال : المعرفة رأس مالي ، والعقل أصل ديني ، والحب اساسي ، والشوق مركبي ، وذكر الله أنيسي ، والثقة كنزي ، والحزن رفيقي ، والعلم سلاحي ، والصبر ردائي ، والرضا غنيمتي ، والعجز فخري ، والزهد حرفتي ، واليقين قوتي ، والصدق شفيعي ، والطاعة حسبي ، والجهاد خلقي ، وقرة عيني في الصلاة ، وثمرة فؤادي في ذكره ، وعمري لأجل أمتي وشوقي الى ربي .

العلم بوابة الصحة

إن أول ما اوحي الى الرسول الكريم (ص) هو قوله تعالى :

﴿إقرأ باسم ربك الذي خلق * خلق الانسان من علق * إقرأ وربك الاكرم* الذي علم بالقلم* علم الانسان ما لم يعلم﴾(٩٦ :١-٥) . هذه الرسالة السماوية ، بدأت آمرة بالعلم ، وبالعلم انتشرت المبادئ السامية

التي دعا اليها رسول الله محمد (ص) وبشر بها ، في ربوع الارض .

القرآن منهل الشفاء

لقد أيد الله سبحانه وتعالى ، رسوله محمداً (ص) بالقرآن الكريم ، المعجزة المتفجرة في كل آن ، والخالدة على مر الزمان . وهو الآية الكبرى التي وجد بها الفوج المؤمن الاول ابلغ البيان في خلق الانسان . ويجد الناس في القرآن اليوم شفاء للانفس والابدان . هذا اضافة الى سلسلة لا نهاية لها من الاعجازات تتجلى سواء في اسلوب القرآن البلاغي ، او في منهج التواصل الاجتماعي ، والسياسي ، والاقتصادي ، أو في منهجه التربوي ، والخلقي ، أو في اركانه الثابتة حول الوجود والانسان ، أو في اشاراته العلمية في الكون والخلق . ولكن علينا ان نستدرك بأنَّ القرآن لم ينزل كتاباً متخصصا في الطب ، او في اي فرع من العلوم . فهو منهج عمل للانسان قبل كل شيء وعقيدة للحياة ، وهو منهج متكامل ضرب الله فيه للانسان من كل الامثلة ، اذ يقول الخالق الرحمن تبارك وتعالى :﴿لقد صرَّفنا في هذا القرآن للناس من كل مثل وكان الانسان اكثر شيء جدلا﴾ (١٨ :٥٤) .

هدي الرسول في الطب

بعد هذه المقدمة ، نتساءل عن هدي الرسول في الطب؟ وبهذا الخصوص علينا ان نرجع الى ما قاله الرسول (ص) في خطبته في حجة الوداع : تركت فيكم ما ان تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبداً ، كتاب الله وسنتي .

فمن خلال كتاب الله ، نجده سبحانه وتعالى ، قد بين للانسان ما يهمه لحفظ صحته من لحظة اتحاد نطفة الزوج مع بييضة الزوجة وخلال فترة الحمل والولادة والبلوغ حتى نهاية العمر . وارسى الرحمن جل

جلاله لذلك اسمه العريضة . كما لفت الخالق نظر الانسان الى آيات الخلق ، وحثّه على البحث والتأمل .

لكل داء دواء

ويجيء دور سُنة الرسول ، موضحاً لما جاء في القرآن الكريم ، حيث كانت الحاجة ماسة الى التفسير ، الذي تتبين به المعاني ، والمقاصد ، بحسب مدارك البشر ، وما تتسع له عقولهم . لقد ترك لنا الرسول ثروة متكاملة ما زال الناس يتوسعون في شأنها حتى ورثنا في يومنا هذا موسوعة ضخمة من هدايته وحكمته في مجال الصحة ، وحفظها ، وكيفية الوقاية من الامراض وطرق معالجتها .

يقول الرسول (ص) أوّل ما يحاسب به العبد يوم القيامة ان يقال له ، ألم اصح بدنك واروك بالماء البارد . كما ورد في القرآن قوله تعالى : ﴿ثم لتسألن يومئذ عن النعيم﴾(١٠٢ :٨) ، بمعنى الامن والصحة والعافية . لقد اكدت المدرسة النبوية المحمدية على اهمية التطبب والتداوي ، واكدت على وجود علاج لكل مرض وهذا ما يبعث على الامل دوما في قلب المؤمن المبتلى بداء لا رجاء في التخلص منه . ولكن لو نظرنا من خلال سنين قليلة خلت لعلمنا كم من اكتشاف قد تم في مجال الادوية وما علاج السل الرئوي والسكري و الالتهابات الجرثومية ببعيد ، وحتى بعض الامراض السرطانية .

يقول الرسول الكريم (ص) تداووا فان الذي انزل الداء ، انزل الدواءوقال ايضا :ما انزل الله داءً الا وله دواء ، عرفه من عرفه وجهله من جهله . وسئل رسول الله (ص) عن الدواء والرقي ، هل يردان شيئاً من قضاء الله تعالى؟ قال : هما من قدر الله تعالى .

د . حسام الراوي

لندن

الفصل الاول

آداب المائدة في الاسلام

١

إياكم والبطنة

ورد عن الرسول محمد ، صلى الله عليه وسلم ، قوله الشريف في مضمار حفظ الصحة وآداب المائدة والتغذية السليمة : إياكم والبطنة فانها مفسدة للدين مورثة للسقم مكسلة عن العبادة .

كان رسول الله محمدا عليه الصلاة السلام ، يأخذ من الاكل ، والنوم ، قليله وحض عليه ، يقول (ص) **ما ملأآدمي وعاءً شرا من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا بد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنَفَسه** . قالت عائشة (رض) لم يمتلىء جوف النبي (ص) شبعا قَط ، وانه كان في اهله لا يسألهم طعاماً ولا يتشهاه ، وان اطعموه اكل ، وما اطعموه قبل ، وما سقوه شرب . وفي صحيح الحديث عن الرسول : **اما انا فلا أكل متكئاً** . والاتكاء و التمكن للاكل ، كالمتربع وشبهه من تمكن الجلسات التي يعتمد فيها الجالس على ما تحته ، والجالس على هذه الهيئة يستدعي الاكل ويستكثر منه .

في رحاب التغذية

نتناول في هذا الباب نفحات من هدي الرسول في رحاب التغذية ، ونستهل ذلك بقوله تعالى : ﴿ويحل لهم الطيبات ، ويحرم عليهم الخبائث﴾(٧ :١٥٧) .

لقد اهتمت الرسالة المحمدية السماوية بغذاء الانسان اهتماماً كبيراً لم يكتمل في اي دين او تشريع من قبل أو من بعد . لذلك نجد كتب الفقه ، والتشريع ، لاتخلو من ذكر لاهمية الغذاء ، طعاما وشرابا . وتنفرد الرسالة المحمدية بتعاليمها عن غيرها ، في مجال الغذاء ، بترابط الجانب المادي مع الجانب الروحي ، وعلاقة ذلك بتأثيره على الاخلاق والمعنويات والسلوك الانساني . نجد من الاطعمة ما حرمها الله سبحانه وتعالى لضررها بصحة الانسان او باخلاقه ومن الاطعمة ما حث عليها ، لما يؤدي تركها من ضعف يصيب الانسان في جسمه ومعنوياته .

وتسمو الرسالة المحمدية بعد هذا كله لتشمل تنظيم غذاء الانسان بتمازج بين التعاليم السماوية الروحية والاساسيات البدنية ، بين ما تطلبه الروح ، وبين رغبات واحتياجات الجسم . على ضوء ما تقدم ، نجد ان بالامكان إجمال الرسالة المحمدية في رحاب الغذاء بثلاثة من الانظمة . اولها يمثل تنظيم عادات الغذاء ، وثانيها فيما حرم الله من طعام ، وثالثها فيما احله الله واباحه من الطعام .

الصلاة وعادات الطعام

نستهل في بعض من تعاليم الرسول ورسالته السماوية في تدبير عادات الطعام وفيها وجهان ، وجه يتعلق بصحة الابدان

ووجه فيما يقال من كلام مستحب قبل واثناء وبعد الطعام . اما في الوجه الاول ، من المعروف ان كثيرا من الامراض تصيب الانسان بسبب سوء نظام طعامه ، من حيث تباين ، وتضارب مواعيد الطعام ، او مداومة النوم وقلة الحركة ، بعد الطعام ، تسبب امراضاً ، والاستزادة من الطعام او دفع الطعام فوق الطعام ينشيء امراضا ، هذا ما يتعلق بكمية الطعام ، واختلاف مواعيده . اما بخصوص طريقة تناوله كعدم التأني في المضغ مثلا ، وسرعة البلع ، فهذا ايضا يسبب امراضا . وهنا تكمن الحكمة الالهية بتمازج مواقيت الطعام مع مواقيت العبادة ، تمازج بين متطلبات الروح ورغبات الجسد . ان مواعيد الصلاة اليومية الخمس وتوقيتها الدقيق يهدف الى ترتيب حياة الانسان في عمله ، ونومه ، وطعامه ، فصلاة الفجر ، توجب الاستيقاظ المبكر ، والنوم المبكر ، وهذا بدوره يستوجب الافطار المبكر ، والتبكير بالعشاء ايضا . اما النوم مباشرة بعد الاكل مباشرة فسبب لعسر الهضم ، وكثرة الغازات ، ويؤدي الى الشعور بالتخمة ، وبالتالي الى البطنة ، وهذه مجتمعة تؤدي الى الاصابة برداءة رائحة الفم والنفس . مثال آخر هو صلاة العصر ، فان اداءها في موعدها ، فيه حفظ للصحة كبير ، لان موعدها بصورة عامة ، يأتي بعد تناول وجبة الغداء بأكثر من ساعة .

ان هذا التشريع السماوي ، يحبب للمؤمن ان يبقى مستيقظاً وان لا ينام قبل انقضاء فترة تزيد عن الساعة بعد طعامه ، وفي انقضاء هذه الفترة تكون عملية الهضم قد اكتملت . يقول الله عز وجل ﴿حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى﴾(٢ :٢٣٨) . وتتضح لنا كلمات رسول الله (ص) وحكمته الرائعة حين يقول :

اذيبوا طعامكم بالذكر والصلاة ، ولا تناموا عليه فتقسو قلوبكم .
هذا الكلام يدل على اهمية التكامل الصحي بين الاكل وممارسة النشاطات العضلية . اذ ان تناول الطعام فوق الطعام في غياب النشاطات الحركية مثلما في الصلاة والرياضة ،انما يشكل مدخلا الى اصابات القلب بالامراض . ولعل في قول الرسول قول (ص) **فتقسو قلوبكم** اشارة الى حالة تصلب الشرايين الناجمة عن ترسبات الكولسترول على الجدران الداخلية للاوعية الدموية .

كنوز الحكمة

لقد نبهت الرسالة المحمدية الى كمية الطعام فعابت الشراهة ، والنهم ، في الاكل كما عابت كثرة الزهد ، والمبالغة في الصيام . يقول سبحانه وتعالى﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لايحب المسرفين ﴾ (٧ :٣١) (وهنا تتجلى القدرة الالهية بان الاكثار من تناول الطعام يرهق المعدة فتكسل عن الهضم ، ومن ثم تتخمر الاغذية فيها ، وقد تتطور نحو الاسوأ فتصاب المعدة بالقرحة ، والالتهابات ، وكذلك سائر اقسام الجهاز الهضمي . وقد تتمدد المعدة وتتوسع فتؤول الى تكون البطنة ، ولقد نهى الرسول الكريم (ص) عن الاكل بين وجبات الطعام ، او الاكل مع الشبع . فيقول (ص) **نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، واذا اكلنا لا نشبع** . ولقد عاب الرسول (ص) الشراهة والنهم في الاكل فقال : **ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا بد فاعلا ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفَسَه** .

هذا القول من معجزات النبي وسعة حكمته وبلاغة كلامه

(ص) وقد جاءت هذه الكلمات توضيحا لقوله تعالى ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٧ :٣١) . ان هذا القول ، بمثابة نظام اساسي للحياة البشرية ، نظام الوسط في صحتها اذا ما اراد الانسان ان يعيش سليما معافى من الامراض . وعن النبي (ص) : **إنَّ أصْلَ كل مَرَض ، عُسْر الهضم** . وقال ايضا (ص) : **الشراهة اصل كل مرض والحمية خير علاج** . اما ما قصده الرسول بقوله : **وثلث لنفسه** هو ان المعدة اذا امتلأت ضغطت على القلب والرئتين واثرت على حركة القلب والتنفس . ولهذا السبب يحث الرسول (ص) على القيام عن الطعام قبل الشعور بالامتلاء فيقول : قم عن الطعام وانت تشتهيه . اما الشراهة والنهم في الاكل فمنزلتها تعادل ضعف الايمان لانها صفة من صفات فراغ العقل والقلب من عظائم الامور . إن البطنة ، والكرش ، مرفوضان عند الرسول (ص) لانهما يصدان الانسان عن نشاطه ، وجهاده اليومي في الحياة ، فيقول الرسول (ص) : **اياكم والبطنة فانهامفسدة للدين ، مورثة للسقم ، مكسلة عن العبادة** . ويقول (ص) ايضا **اعوذ بامتي من كبر البطن ومداومة النوم والكسل** .

ومن التعاليم المحمدية هو ما تحتاجه المعدة من وضع خاص في حالة المرض ، وفي حالة الحمى .وهنا يلاحظ ان نفسه تعاف الطعام ولا تشتهيه وكذلك المعدة ترفضه وتلفظه ولكنها تميل الى الطعام الخفيف ، فاذا ما تغلبت رغبات الانسان الانانية على عقله وصبره فاكثر من الطعام اثناء المرض ، فان حالته تزداد سوءاً . وقد يتمكن المريض من حماية نفسه من رغباته ولكنه ربما لا يستطيع ذلك بسبب اهله واقاربه فيضطروه على الاكل من اطايب الطعام ولذائذه ، وفي

ذلك تمام هلاكه ، ويقول في هذا رسول الله (ص) : **لاتكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، فان ربهم يطعمهم ويسقيهم** .

كل بيمينك

وينصح الرسول بالتقليل من كمية الطعام ومن المواد الغذائية الدسمة لانها تؤدي الى عسرالهضم في حال المرض فيقول : **المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء** . اهتمت المدرسة المحمدية بكيفية تناول الطعام ، ويحثنا هنا الرسول (ص) على غسل الايدي قبل المباشرة في الاكل وفي ذلك يقول : **اغسل يديك قبل الطعام وبعده** . إن حكمة هذا القول تتجلى بالتخلص مما قد يعلق بالايدي من جراثيم ، وقذارات ، تراكمت على اليدين نتيجة استعمالها لقضاء الانسان حاجاته اليومية . ولم يكتف الرسول (ص) بذلك بل حث على تناول الطعام باليد اليمنى دائما وابقاء اليد اليسرى للاعمال الاخرى مثل تناول الادوات والحاجات ولهذه النصيحة سبب صحي بديهي عرفته البشرية لاحقا ، ونضرب فيه مثلا بسيطاً ، فالنصيحة هي لحصر العدوى في حالة اصابة الانسان بالديدان الخيطية حيث تتواجد وبيوضها في منطقة المخرج ومحيطه ، فعند الاستنجاء تتلوث يد المصاب وتعلق بها وتتداخل تحت الاظفار ، بعض البيوض ، فتشكل خير وسيط للعدوى اذا ما أكل الانسان بذات اليد الملوثة ، فاذا ما فعل واكل بها ، فقد اصاب نفسه بما يسمى بالعدوى الذاتية ، أو قد يصيب غيره عند الملامسة .

احاديث العافية

ومن تعاليم الرسالة المحمدية ايضا ، التأني في تناول الطعام ، ومضغه مضغا جيدا لان التعجيل في المضغ وعدم اكتماله ومن ثم

التسرع ببلعه ،يؤدي الى اصابة الانسان بعسر الهضم ، والتخمر ، والامساك ، وفي كتب السيرة وصف لكيفية تناول الرسول الكريم (ص) طعامه : يقال انه(ص)كان يصغر اللقمة ويجيد مضغ الطعام ولا يلتقم لقمة الا بعد بلع ما سبقها ـ ولقد اوصى الرسول ايضا بغلق الفم عند مضغ الطعام . وحفظاً من تلوث الطعام اوصى الرسول بتغطية اواني الطعام والشراب حتى لا تقع فيها الحشرات ، أو تتلوث بغبار فيقول (ص) : **غطوا الاناء واذكروا اسم الله ، واوكوا السقاء واذكروا اسم الله** .

٢

الاسلوب النبوي في شرب الماء

بيّن الرسول (ص) في سنته للناس ما يسد فراغا كبيرا في الطرق الصحية لشرب الماء والسوائل الاخرى . الابتداء بذكر اسم الله هو الخطوة الاولى إذ تعتبر هذه الممارسة من معايير الايمان . وفي ذكر اسم الجلالة بركة ووقاية وحكمة لايعلم جذورها إلا الله عز وعلا . ومن هديه انه كان يتجنب شرب الماء مباشرة عقب الطعام وعقب اكل الفاكهة . وافضل هيئة عند شرب الماء هي هيئة الجلوس . وقد زجر (ص) عن الشرب قائما حيث لا يحصل به الارتواء التام ، وينزل بسرعة وحدة الى المعدة ويخشى منه أن يُبردَ حرارتها ويشوشها ويسرع النفوذ الى اسافل البدن بغير تدريج . انَ عملية هضم الطعام في المعدة تخضع لنظام حراري دقيق يعتمد على مبدأ التدرج الحراري . في ظل هذا التدرج الصحي تتاح للإفرازات الانزيمية أداء وظائفها على احسن وجه . إذ ان هذه الانزيمات تحتاج الى ظروف حرارية معتدلة متصاعدة بالتدريج

لانجاز عمليات الهضم المناطة بها . ولهذا السبب يفضل ان يبدأ الانسان بشرب جرعات من الماء العادي لا المثلج ولا المبرد ، او يكون الابتداء بتمرات لتنبيه المعدة بالسكريات الخفيفة حتى تستعد لاستقبال وجبة الطعام . فإذا ما شربنا الماء المثلج او احد السوائل الغازية في منتصف الوجبة نكون قد عرضنا عملية التدرج الحراري المتصاعد الى الاضطراب ، وهذا من اسباب عسر الهضم . إذ تتعرقل في هذه الحالة نشاطات العصائر الانزيمية وسط فوضى نزول المسخنات فوق المبردات والعكس صحيح ايضا .

بالاضافة الى ما ذكرناه عن طريقة المص عند شرب الماء ، أكد الرسول في حديثه الشريف على ضرورة التقسيط (على جرعات) في شرب الماء وفضّل ذلك على طريقة الشرب جرعة واحدة . يوصي رسول الرحمة عباد الله قائلا : **لا تشربوا نَفَسَاً واحدا كشرْب البعير ، ولكن اشربوا مثنى وثلاث وسموا اذا انتم شربتم ، واحمدوا اذا انتم فرغتم** . نرى في نهاية هذا الحديث ان الرسول (ص) اشار الى وجوب حمد الله بعد الانتهاء من شرب الماء . ذلك لأن الماء نعمة عظيمة من نعم الله ، ولايقدر البعض من الناس قيمة الماء الا اذا انقطع عنهم وحرموا منه . يوازي هذا في الاهمية نعمة اللبلع إذ يتعذر على الإنسان ترويد جسمه بالماء مثلما في إصابة البلعوم بامراض تعرقل مرور الطعام والشراْب الى جوف البطن .

واوصى الرسول (ص) ايضا : **اذا شرب احدكم فليمص الماء مصا ، ولا يعب عبا ، فان الكباد من العب** . وقال في تقسيط شرب الماء : **إنَّه اروى وابرأ وامرأ** . إن شرب الماء جرعة واحدة قد يؤدي الى الشَّرَقْ والغص به ، بينما يأمن المرء من ذلك حين يقسطه .

ومعنى أبرأ هنا اي يبرد من شدة العطش ودائه واسلم لحرارة

المعدة وابقى عليها من ان يهجم عليها البارد وهلة واحدة ، مما يؤدي الى فساد مزاج المعدة والكبد ويؤدي الى حدوث اضطرابات وامراض .

لقد نهى الرسول(ص) عن شرب الماء ساخنا أو باردا على الطعام لانه مضر ، وكذلك نهى عن اكل الطعام حارا ويستحسن ان يترك حتى تفتر حرارته . كما نهى الرسول عن التنفس في الماء اثناء الشرب فقال : **اذا شرب احدكم فلا يتنفس في القدح ، ولكن يتبين الاناء عن فيه** . وهذا ما يمكن تفسيره الان كوقاية من العدوى حيث يشكل الانف بؤرة للجراثيم ، تنتشر وتصيب وتنتقل خلال النفس . ولذلك نهى الرسول حتى عن عملية النفخ في الطعام والشراب .

المجاملة والتواضع والقناعة حول المائدة

ويضرب لنا الرسول الكريم من خلال سلوكه النبوي امثلة رائعة في المجاملة والتواضع والقناعة ، فما عاب طعاما قط فان اشتهاه اكله وان كرهه تركه .

ومن آداب المائدة التي اوصى بها هي قول : **لا اشتهي هذا الطعام او ما اعتدت اكله** . وهذا ما حدث للرسول حين قدم اليه (الضّب المشوي) فقال (ص) : . . . **انه لم يكن بارض قومي فأجدني اعافه** .

ومرة دخل داره وسأل عن الطعام فلم يجد غير الخل إداماً حيث كان يبحث عن طعام اخر يأكله مع الخبز ، وقال : **نعَم الادام الخل** . قالها ثناء لمقتضى الحال . ومرة اكل خبزا وزَيتا حين استضاف سعد بن عباده (رض) ، فأكل ودعى له بالخير .

ولم يكن من عادة الرسول حبس النفس والاقتصاد على نوع واحد من الاغذية لا يتعداه وحرمان النفس من باقي الطيبات ، لان

ذلك مضر بالصحة ،فاذا ما داوم الانسان على نوع واحد ـ ولو انه افضل الاغذية ـ اضرّ به واضعفه . يقول الرسول : **من داوم على اللحم اربعين يوما قسا قلبه ومن تركه اربعين يوما ساءَ خلقه** .

كان الرسول يأكل ما جرت عادة اهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر وغيره . وكان يكسر الطعام ببعضه ، فيجمع بين الرطب والبطيخ ، او قلل منه في حالة الافراد ، واذا ما عافت نفسه الطعام لم يأكله باكراه . ويحث الرسول (ص) على كسر الصوم والافطار صباحا على تمرات حيث يقول : **اذا افطر احدكم فليفطر على تمر فانه بركة** . والمعروف ان التمر من انواع الفاكهة الغنية بالسكريات ، ولربما يفسر ذلك حكمة ما جاء في كلام الله من تقديم الفاكهة على اللحم ضمن الآيات القرآنيةالتالية : ٢٢ من سورة الطور : ﴿وامددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾ ، والايتان ٢٠ و ٢١ من سورة الواقعة : ﴿وفاكهة مما يتخيرون ولحم طير مما يشتهون﴾ . ان التفسير العلمي لما تقدم ،ما هو معروف عن السكريات كمصدر طاقة اساسي لخلايا الجسم وخصوصا خلايا جدران الامعاء ، والزغابات المعوية التي تنشط حال وصول السكريات الموجودة في الفاكهة ، فتتهيأ للقيام بوظيفتها على اكمل وجه من اجل امتصاص ما يستفيد منه الجسم من الطعام المهضوم الآتي اليها . يضاف الى ذلك ان معظم الفاكهة (وكذلك الخضار) تحتوي على عناصر فيتامينية واملاح معدنية لايصح بدن الإنسان في غيابها أو نقص مقاديرها . كما ان معظم الفاكهة يعتبر افضل مصدر للالياف الطبيعية . وهذه الالياف ضرورية لادامة الكفاءة الوظيفية للامعاء علاوة على دورها الوقائي في حماية الامعاء من خطر السرطان . وقد تأكد في العصر الحديث دور الفاكهة في

حفظ لياقة الابدان ومحاربة آفة البدانة . ويعود ذلك الى القيمة الحرارية المنخفضة للفاكهة مقارنة بالقيمة الحرارية للمأكولات الدسمة مثل البطاطس المقلية .

٣

العودة الى الاصل

ان السمنة عدو للانسان في كل زمان ، وهي ليست كما نظن ونعتقد خطأ ، انها ظاهرة حديثة برزت في القرن العشرين فقط . الرسول محمد (ص) حث عباد الله على محاربتها منذ اكثر من الف واربعمائة سنة . لذا فان رسالة الاسلام في حفظ اللياقة لايمكن ان تكون تقليدا لمناهج الغرب الحديثة وتوجهاته نحو مكافحة البدانة . انما في الوصايا النبوية تأكيد على مدى الوعي الذي نشرته الدعوة الاسلامية إذ لم تترك شاردة او واردة ، من امور الدين والدنيا إلا وتطرقت اليها .

وفي هذا المجال ، نتوجه بكل الجهد والجد ، لمتابعة تطورات مبادئ صحية اقرها الاسلام ، وتناساها بعض المسلمين او نسوها .

قلنا ان العودة الى الجذور ضرورية ومفيدة . ضرورية لاننا وجدنا فيها وصايا سماوية ونصائح نبوية في مجال حفظ اللياقة البدنية على كافة النظريات والاساليب التي يصيغها علماء الغرب

بهدف مكافحة البدانة . والعودة مفيدة ومثمرة لان رسول الرحمة محمدا (ص) هو مصدر تلك الجذور . إذ أن اتباع نظام معتدل في الغذاء ، ليس بدعة من حضارة الغرب ، وانما في الاصل وصية نبوية وممارسة اسلامية كانت معتمدة منذ نشأة الرسالة المحمدية .

وبات اتباع وصايا الرسول ادباً من الآداب الاجتماعية ، والخروج عليها اصبح مذموماً . وتتصدر قائمة الممارسات المذمومة كل من الجشع والشراهة . ذلك لأن الجشع والشراهة ، صنوان للاسراف ،والمسرف في الاسلام مذموم . والانسان الشره مذموم ، لأنه ضعيف الارادة . والله سبحانه وتعالى لايحب الذين يسرفون في طعامهم وشرابهم . إذ يقول الله في القرآن الكريم : ﴿ . .وكلوا واشربوا ولاتسرفوا إنه لايحب المسرفين﴾ (٧ :٣١) .

الاسلوب النبوي في حفظ الصحة واللياقة

بناء على ماتقدم ارسى رسول الله (ص) دعائم الاساليب المثلى التي تحفظ للانسان صحته ولياقته . يوصي الرسول في معرض ذمه للشراهة قائلا : **ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه** .ان عبارة **وان كان لابد فاعلاً** ، ربما فيها اشارة الى حال استحواذ الرغبات على مبدأ الاكتفاء بلقيمات للتغلب على الجوع . في هذه الحالة يجب انتهاج مبدأ الاعتدال في تناول الطعام والشراب كما ورد في الحديث الشريف . رسول الله يوصي بان لا يملأ الانسان معدته بالطعام اثناء وجبات الغذاء . بل يجب عليه ان يترك حيزا للشراب وحيزا فارغا يتيح حرية الحركة الانسيابية للرئتين والقلب والمتناغمة مع حركة الحجاب الحاجز . والحجاب الحاجز عضلة كبيرة تفصل بين التجويف الصدري

والتجويف البطني وتعتبر من ابرز عضلات جهاز التنفس .

فالاعتدال وتمام الفائدة يقتضيان ان يظل ثلث المعدة خاليا من الطعام لكيلا تصبح نعمة التلذذ بالطعام نقمة واذى بل صحة وعافية . اما طريق الشراهة والجشع فإنه درب سالك يعرض الانسان الى متاعب البدانة . هذا الاسلوب النبوي في آداب المائدة انما هو اسلوب الحمية الطبيعية لحفظ اللياقة .

اما اسلوب الوقاية من خطر البدانة ومشاكلها المرضية فقد اختصر رسول الله(ص) الطريقة العملية لتطبيقه في حديثه الشريف : **قم عن الطعام وانت تشتهيه** . ماأروع هذا المنهج النبوي في حفظ اللياقة . . !

لاتنظر الى جليسك كيف ياكل .

من جانب آخر نهى الرسول ان يتبع الرجل بصره لقمة اخيه ، وهذه حالة مستهجنة ، ولكنها موجودة . ان عملية الاكل وما يرافقها من قضم ومضغ هي ليست بالمنظر الجميل لكي تسترعي الانتباه . قد يكون الشخص المقابل ، على سبيل المثال ، في حالة معاناة بسبب الم في اسنانه او لثته فيضطر الى تحويل لقمته يمينا وشمالا ليتدارك ألمه . ولربما تكون طريقة اكله غريبة وحتى مبعثاً للضحك من دون قصد ، مما يحرج هذا الانسان فيتوقف عن الطعام او قد يترك المائدة .

المحادثة الخافتة اثناء تناول الطعام كانت من ممارسات الرسول (ص) فهي مستحبة لديه إذ كان عليه الصلاة والسلام يحب ان يشاركه في طعامه اهل بيته او ضيوفه . ان لهذه الممارسة مدلولا اجتماعياً يؤكد على حب الرسول (ص) للجماعة اثناء تناول الطعام . هذا الاسلوب النبوي هو الحل الصحي لمشكلة اجتماعية

خطيرة يعاني منها العالم الغربي بالدرجة الاولى . تلك هي ظاهرة قلة الاجتماع بين افراد الاسرة الواحدة حول مائدة الطعام وضعف العلاقات الاسرية بين الاصدقاء والاقارب والجيران . وأسوأ مفرزات هذه الظاهرة هو انقطاع التواصل بين الابن او البنت ووالديهما المسنين . وعادة ماينتهي الامر بالمسنين في اسكانهم دور العجزة .

ان عملية تناول الطعام ليست عملية حشو آلي للمعدة ، حالها كما تعبأ السيارة بالوقود . بل هي ممارسة اجتماعية تثقيفية متكاملة تشارك في تطويرها عوامل عديدة . وتتأثر اجواء المائدة بحسب نفسية الآكلين وطريقة جلوسهم ومستوى ثقافتهم واختلاف اعمارهم وقوة علاقتهم . كما تتأثر اجواء المائدة بطبيعة المكان الذي يتم فيه تناول الطعام . وقد يكون الموقع بهيجاً ، فيتقبل الانسان طعامه بشوق ، وقد يكون الموقع كئيباً يسد النفس ، فيفسد على الجالسين شهوتهم . وينطبق هذا الامر على موقع فيه ضوضاء وهرج تضطرب فيه النفس وموقع تسمع فيه اصوات الطيور وتحيط به الاشجار يبعث النشوة والسكون .

هيئة التواضع حول المائدة

ان هيئة الجلوس المحبذة عند رسول الله (ص) حين يتناول الطعام هي هيئة التواضع كما وصفها عليه السلام : **آكل كما يأكل العبد** .اي كان يجلس للأكل متوركاً على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى . هذه الهيئة فيها تواضع ، وتأدب واحترام .ومن الناحية العلمية تعتبر هذه الهيئة هيئة الانتصاب الطبيعية . إذ يشكل فيها الجهاز الهضمي ، ابتداء من الفم وحتى قعر المعدة ، خطاً مستقيما يسهل هبوط الطعام واستقراره في

المعدة . لقد نهى الرسول عن الاكل في وضع الانبطاح على الوجه او في حال الاتكاء على الوسائد (الاستراحة على الجنب) . في هذه الهيئات لا يكون المريء في وضع طبيعي يسمح باستقبال الطعام . كما تميل المعدة وتنحصر مما يلي التصاق جدار البطن بالارض . يرافف ذلك اضطراب حركة الحجاب الحاجز وحركة الرئتين . من جانب آخر نهى الرسول عن الاكل والشرب في وضع الوقوف والتربع . وذكر ان الاكل في السوق دناءة . ولربما كان القصد من القول هو وجوب الاكتفاء بما يأكل الانسان في بيته والابتعاد عن الاسراف والنهم واكل الطعام على الطعام .

٤

عليكم بالشفائين العسل والقرآن

القرن العشرون قرن الابتكارات ، قرن لا يمكن للعقل البشري معه احصاء ما تم تصنيعه من آلات ، وماتم انجازه من اكتشافات علمية في كافة المجالات . ولشركات الادوية دور متميز في هذا القرن . فالمتمعن في تطور تصنيع الادوية يجد في مطالعة تاريخ تطورها بهجة الانتصار على المرض . ولكن صناعة الادوية الحديثة افرزت جانبا مريرا . ذاك هو جانب الاعراض الجانبية لعدد كبير من تلك الادوية . فالعالم لايزال يذكر ماادت اليه الثاليدومايد في الستينات من تشوهات خلقية في اجنة الحوامل اللواتي استخدمن هذه الحبوب . إذ ولد بعض الاطفال بلا اذرع او باطراف ناقصة التكوين .

وقد ادت هذه الكارثة الانسانية الى تزايد اهتمام شركات الادوية بالاعشاب الطبية وراحت تخطط لاستثمار فوائدها العلاجية على نطاق عالمي واسع . وهكذا نجد العقل البشري يتجه مرة

اخرى الى الطبيعة ومنتجاتها من جذور واوراق وازهار النباتات . ويأتي العسل في صدر قائمة المواد العلاجية النافعة .

لقد خلق الله سبحانه وتعالى النحل وزوده بقدرات تمكنه من تصنيع مادة العسل من مواد اولية طبيعية هي الازهار . واودع الله عز وجل في العسل اسرارا شفائية كثيرة . ولعل في اختلاف الوان العسل مؤشراً يرجح تنوع واختلاف القوة الدوائية بحسب كيمياء الزهور في ارض الله الواسعة .

يقول سبحانه وتعالى مؤكدا على الاسرار الشفائية للعسل : ﴿وأوحى ربك الى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون * ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس إنّ في ذلك لآية لقوم يتفكرون﴾ (١٦ : ٦٨ ـ ٦٩) .

وقال سبحانه وتعالى في وصف انهار الجنة ﴿ . . . وانهار من عسل مصفى﴾ (٤٧ :١٥) .

وهكذا نجد انفسنا مرة اخرى امام مستشفى المدرسة المحمدية . إذ يقول رسول الله (ص) : **عليكم بالشفاءين العسل والقرآن** . لو تأملنا في هذه الكلمات القليلة البليغة لتوصلنا الى ما قصده الرسول من اهمية اساسين جوهريين للشفاء . شفاء الابدان واصله العسل وشفاء النفوس واصله قراءة وتطبيق ما في القرآن . وهذا هو سر الاعتقاد والايمان بالشفاء ، فالترابط بين فائدة الاغذية القدسية والايمان بوجود الخالق ورعايته ومشيئته في شفاء الناس انما يمثل الطريق السليم نحو حقيقة الشفاء وتلمسه .

تذكر كتب السيرة النبوية ان الرسول كان ينصح دوما بتناول

العسل ، وكان شراب العسلمن الاشربة المفضلة لديه .

ومن القصص الطريفة ما حدث بين الرسول (ص) ورجل من اهل الجزيرة . إذ جاء الى الرسول في طلب علاج لأخيه الذي يشكو من اضطراب وفساد في بطنه (الجهاز الهضمي) ، فقال له الرسول : **أسْقه عسلاً** ، (ولعل هذا يعني ماء محلى بالعسل) . فعاد الرجل الى اَخيه وعمل كما اوصى الرسول . ثم رجع مرة اخرى وكرر الرجوع ثلاثا او اربعا ، وفي كل مرة كان يخبر الرسول عن فشل الدواء . وفي المرة الاخيرة قال له الرسول (ص) : **صدق الله وكَذَبَ بطنُ اخيك** . وامره بتكرار شراب العسل حتى يهدأ ويستقر بطنه . وبذلك يبين الرسول (ص) ان لكل دواء مقداراً اذا ما قل عن مقدار فعله ، بطل تأثيره . فقدح واحد أو قدحان من شراب العسل قد لا يكونان كافيين لمريض بينما العكس لمريض آخر . ان سر التطبيب بشراب العسل لاضطرابات الجهاز الهضمي ، انما يؤكده الطب الحديث الذي يمنع المريض من تناول الطعام عن طريق الفم ويستغني الطبيب في تغذية المريض باستعمال قناني السائل السكري المغذي عن طريق الوريد . بهذه الطريقة يرتاح الجهاز الهضمي ويصلح الجسم نفسه من خلال السائل المغذي السائر في الاوعية الدموية .

الفائدة الاخرى في طب الرسول هي ان شراب العسل يحتوي على نسبة عالية جدا من السكريات البسيطة ، التي لا تحتاج الى هضم وتمثيل بل يمتصها الجسم مباشرة وبذلك تكون اعضاء الجهاز الهضمي في حالة راحة . ثم إن تكرار شراب العسل معناه تكرار راحة الجهاز الهضمي مع تنشيط متواصل للوظائف الذهنية للدماغ والوظائف الحركية للعضلات .

ورب سائل يسأل عن الامراض التي ينفع العسل في شفائها فنجيبه كما ذكر عن الرسول (ص) في قوله : **من لعق ثلاث عذوات كل شهر ، لم يصبه عظيم البلاء** . فالعسل إذا فيهٌ شفاء بإذن الله من دون تحديد لأي مرض . ويفهم من ذلك ان للعسل تأثيراً وقائيا يمنع حدوث مرض ما ، وفعلاً دوائيا تشفى عند استعماله العلل والامراض .

٥

سمّ بالله وكل بيمينك وقم عن الطعام وانت تشتهيه

ان اول ما اوصى به رسول الله (ص) هو التسمية باسم الله قبل المباشرة بتناول الطعام . يقول عليه السلام : **اذا اكل احدكم فليذكر اسم الله تعالى في اوله فان نسي ان يذكر اسم الله تعالى في اوله . فليقل بسم الله اوله وآخره** . ويوصي الرسول من آمن بالله قائلا : **سم بالله وكل بيمينك** .

ان في هذين الحديثين الشريفين حكمة ذات ابعاد واسعة كامنة وظاهرة . إذ نلمس ابعاد الحكمة الكامنة في تكرار الحث على التسمية في الحديث الاول لرسول الله (ص) . ولعل الهدف المعلوم من وراء ذلك دعوة نبوية للتعبير عن الامتنان لله على هذه النعمة . يقول الله عز وعلا : ﴿فلينظر الانسان الى طعامه * أنا صببنا الماء صبا * ثم شققنا الارض شقا * فأنبتنا فيها حبا * وعنبا وقضبا * وزيتونا ونخلا * وحدائق غلبا * وفاكهة وأبًا * متاعا لكم ولأنعامكم﴾ (٨٠ :٢٤-٣٢) .

في الحث على التسمية إذا تذكير للانسان بان الطعام الذي امامه انما هو رزق من الله ، يستوجب عليه الحمد ، والشكر .

وفي التسمية حكمة اجتماعية إذ تنمي في النفوس ارادة عمل الخير والعمل على توفير الطعام للمحتاجين . التسمية تفتح ابواب التأمل لدى الانسان في المفاهيم الانسانية ، وأبرزها السعي والمبادرة الى تقديم يد العون للاسرة التي لا تجد قوت يومها ، ابتداء من ذوي القربى واليتامى والمساكين .

ومن الممارسات النبوية التى دأب رسول الله (ص) على ادائها والحث عليها هي غسل اليدين إذ يوصي كل مسلم قائلا : **اغسل يديك قبل الطعام وبعده** . وهذا مبدأ صحي وقائي ثابت . ذلك ان غسل اليدين قبل الاكل يزيل آثار التلوث العالقة باليدين كالغبار ولربما الجراثيم الضارة . كما ان غسل اليدين بعد الاكل يزيل ماقد يعلق باليدين من آثار الدسم ورائحة الطعام ، علاوة على تطييب اليدين والمحافظة على نظافتهما .

اليد اليمنى واللقمة الصغيرة

كان الرسول يأكل باصابع ثلاث من يده اليمنى . يقول عليه الصلاة والسلام في ذلك : **سمّ بالله وكل بيمينك** . ما من شك ان وراء استعمال اليد اليمنى حكمة نبوية . اما من الناحية الصحية فإن ابسط مثل هو استخدام اليد اليسرى غالبا عند الوضوء لشطف مواضع العورة بالماء في اماكن الطهارة . لذا تظل اليد اليمنى هي الاوفق لتناول الطعام . وقد جرت العادة آنذاك على تناول الطعام باليد . يضاف الى ذلك ان اليد بعد غسلها تكون افضل اداة لتناول اصناف عديدة من الطعام مثل الدجاج والسمك . إذ ان اليد شديدة الحساسية تساعد المرء على فصل العظام الصغيرة والكبيرة

بيسر .ثم ان استعمال النبي (ص) لثلاث اصابع من يده اليمنى يرجع الى مبدأ تصغير اللقمة . وهذه ممارسة صحية ذات اهمية كبيرة . إذ ان اللقمة الصغيرة في الفم تيسر عملية المضغ بينما الشفتان مطبقتان . وهذا من آداب المائدة اثناء مجالسة الضيوف . كما ان اللقمة الصغيرة تقلل من خطر الغص بالطعام والشَّرَق . يضاف الى ذلك انه يسهل على المرء بلع هذه اللقمة فلا ينتابه احساس بصعوبة البلع . واسلوب اللقمة الصغيرة مرآة لشخصية الآكل إذ يوحي بالتأني والتواضع والاكتفاء . وهكذا نتعلم من الرسول الكريم مكارم الاخلاق حول مائدة الطعام .

طريقة الاكل واسلوب الشرب

لخص رسول الله (ص) هذه الممارسة باربع كلمات فقط . . !
إذ قال في هذا الامر : **الاكل قصص والشرب مصص .**

غالبا ما كان يجتمع افراد الاسرة حول صنف واحد من الطعام في صدر الاسلام . وتستوجب التقاليد الاسلامية آنذاك استعمال اليد اليمنى لتناول الطعام . ومن حسن آداب المائدة ان يلتقط المرء لقمته من جهة الصحن القريبة اليه . إذ لايصح ان يمد المرء يده يمينا أو شمالا لكي يلتقط لقمة شهية كقطعة لحم استقرت في الصحن قبالة جليسه ، بل يكتفي بما امامه . ولذلك نرى انه من حسن التصرف الذي اعتاد عليه المسلمون هو ان يبادر المضيف الى تقديم افضل الحصص من الطعام لضيوفه . كما يبادر رب الاسرة الى توزيع حصص اللحم على أفراد اسرته اثناء تناول الطعام . إذ يجري في كثير من الاحيان اشتراك افراد الاسرة في تناول الطعام من صحن واحد كبير ولربما من صحنين او ثلاثة بالكثير .

ينمي هذا الاسلوب صفات المودة والمحبة والاحترام المتبادل

والبذل والسخاء في حالة استقبال الضيوف . كما ينمي في افراد الاسرة صفات القناعة والمشاركة واحترام الصغار للكبار ورعاية الكبار للصغار . . القناعة عند الانس .

الوجه الاخر من آداب الاجتماع حول مائدة الطعام هو استحسان طريقة المص اثناء تناول السوائل كما اوصى الرسول (ص) . المص الشراب يمنع صدور اصوات غير لائقة اثناء الشرب . وطريقة المص تقي المرء من خطر انحشار او ابتلاع قشة او حشرة سقطت في الماء صدفة ولم ينتبه اليها . فطريقة مص الماء (التصاق الشفتين مع حافة القدح) تشكل حائلا دون ذلك . وتبرز اهمية هذه الطريقة عند تناول الطعام ليلا او في ظروف انارة خافتة

الفصل الثاني

في فضل اللحوم على صحة الانسان

١

اللحوم والحلوى

بعدما حقق الله ، عز وجل ، لبني اسرائيل مطلبا اخر من سيل طلباتهم الذي لم ينقطع ، وانزل عليهم من طيبات الرزق ، المن والسلوى ، كما جاء في قوله تعالى : ﴿ . .وانزلنا عليكم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم . .﴾ (٢ : ٥٧) ، عادوا واشتكوا الى موسى عليه السلام سأمهم مما رزقهم الله من اغذية نافعة . فطلبوا منه ان يدعو الله كي يرزقهم من نبات الارض ، البصل والثوم وغيرهما . في هذا جاء قول الخالق : ﴿واذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها . . .﴾ (٢ : ٦١) . ويأتي التساؤل مع الاستغراب موجها الى بني اسرائيل في الآية السابقة نفسها : ﴿ . . . أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير . .﴾ ؟

بروتين وسكريات

لو تأملنا بعمق في لغة التساؤل القرآني التي اوردها الله العلي القديرعلى لسان موسى مستغربا من مطلب بني اسرائيل ، لادركنا كم هي عالية جودة الغذاء الذي سأموا منه . فالمن ، مادة صمغية حلوة المذاق يجري جمعها من على اغصان الاشجار ، وتعتبر من السكريات الطبيعية الجاهزة التي توفر للبدن طاقة حرارية فورية . اما السلوى من الطيور ، فلحومها تمد الجسم بما يحتاج اليه من البروتينات ، وبالتالي من الحوامض الامينية الاساسية ، فالمن والسلوى صنفان غذائيان ارتضاهما الخالق لخلقه ، إلا انهم آثروا الادنى درجة اي النباتات على ما هو افضل لبناء اجسامهم وادامة نشاطهم .

انها اللحوم والحلوى اذن يكمل احدهما نفع الاخر ، إذ لا يمكن حصر القوت اليومي بمادة واحدة ، فاللحم لا يحتوي على النشويات ، والحلوى لا تحتوي على البروتينات . وبعد مرور اربعة عشر قرنا على بدء رسالة نبي الانسانية الحقة ، طلعت علينا مخابر الابحاث الطبية الحديثة لتؤكد لنا من جديد ما تمكن من خصائص غذائية فريدة من نوعها في لحوم الحيوانات ، بالدرجة الاساس ، تعجز النباتات عن مد اجسامنا ببعض منها . تلك الخصائص الغذائية هي الحوامض الامينية ، لبنات المادة البروتينية التي يتألف منها نسيج اللحوم ، والتي يصل عددها الى اثنين وعشرين حامضا ، فالهستدين و المليثايونين وحوامض اخرى ، لا يقدر جسم الانسان على تصنيعها ، وتندر وفرتها في النباتات ان لم تكن غير موجودة بالمرة .﴿والانعام خلقها لكم . .﴾(١٦ :٥)

وكما بالامس ، ايام موسى (ع) نبي الله ،تطالعنا اليوم موجات

من الآراء الغريبة تشكك بضرورة اللحوم ، وبشكل ادق البروتينات الحيوانية ، لجسم الانسان .ونرى البعض يطالب بالاقتصار على اكل النباتات كمصادر فيها ما يكفي ويلبي حاجات اجسامنا من بروتين . وغاب عن اذهانهم ان يسألوا انفسهم لماذا هم يضيفون الى طعامهم الحليب والبيض ! إن اهمية تناول الانسان لحوم الحيوانات تؤكدها آيات الرحمن التي جاء فيها ما يؤكد هذه الحقيقة بينما يتساءل الخالق عز وجل ـ وهو العليم ـ لم يحرم الناس ما احل الله لهم من طيبات الطعام والشراب . في فوائد الانعام ، كالضأن والمعز والبقر والابل ، جاء القول السماوي صريحا : ﴿والانعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تأكلون﴾ (١٦ :٥) . وجاء قوله تعالى في صيد البحر ﴿وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا . .﴾(١٦ :١٤) . وجاء في لحوم الطيور قوله تعالى : ﴿ولحم طير مما يشتهون﴾ .(٥٦ :٢١) . وجاء في اية اخرى ذكر الفاكهة واللحوم تعميما : ﴿وامددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾ (٥٢ :٢٢) . والله سبحانه وتعالى يرد على ما يشكك به البعض ويدعون اليه من تجنب هذا الصنف من الطعام واكل ذاك الصنف ، معارضين بذلك حكمة الخالق ومشيئته في خلقه : ﴿قل من حرم زينة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة . . .﴾ (٧ : ٣٢) . وقال الله عز وعلا ايضا : ﴿يا ايها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما احل الله لكم . .﴾ (٥ :٨٧) . وفي آيات اخرى يحث الله المؤمنين على التمتع بما انعم به عليهم من رزق : ﴿وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا . .﴾ (٥ :٨٨) . جنبا الى جنب مع حرص الرحمن على صحة خلقه وقوة ابدانهم ، نلاحظ انه عز وجل اشار الى اهمية

الاعتدال في الاكل بشكل عام . يقول : ﴿ . . .خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٧ :٣١) . فما من شك في ان الاكثار من اكل اللحوم فيه ضرر ، الا ان في هجرتها ضرر اكبر . كنوز من النصائح المقدسة واساسيات في كيفية حفظ الصحة ، اقرها الله لعباده .

اللحم خير الادام

وفي سيرة حياة الرسول (ص) ما يدلل على اهتماماته باللحم ، وضرورة تناوله من اجل صلاح البدن ، والذهن . ومن أفضل المأكولات التي يعشقها الرسول ، الثريد . والثريد من اصناف المائدة العربية الاصيلة قوامه بالاساس الخبز واللحم ، وتضاف اليه احيانا احدى الخضار كالباذنجان او البامية او البندورة . ومن كثرة حب الرسول لهذا الطعام ، جاء في الصحيح عنه (ص) بحق عائشة تحببا (رض) : **فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام** . ويروى عن علي بن ابي طالب (رض) قوله : كلوا اللحم ، فانه يصفي اللون ، ويخمص البطن ، ويحسن الخلق . ويقال عن ابن عمر بن الخطاب انه اذا كان شهر رمضان لم يفته اللحم واذا سافر لم يفته اللحم . وجاء في كتب الاحاديث النبوية الشريفة قول الرسول (ص) في اللحم : **خير الادام في الدنيا والاخرة ، اللحم** . ويقال ان الرسول كان يفضل لحم الذراع ، وقال في لحم الظهر : **أطيب اللحم لحم الظهر** .

قبل ان نورد بعض ما يتميز به اللحم من فوائد لا بد من الاشارة الى ان هنالك بعض الامراض يتعارض معها تناول اللحوم ولنا في هذا حديث آخر . اما منزلة اللحم الغذائية للجسم السليم فهي كبيرة لا غنى عنها . ما من شك في ان هجرة اكل اللحوم ضرر يلحق بنمو

الاطفال ، واعاقة لوظائف اجهزة الهضم والامتصاص والتمثيل ، وهذا ما يفسر نوبات الغثيان والتقيؤ والاسهالات . . . وحالات تضخم الكبد وسوء التغذية لأؤلئك الحارمين انفسهم نعمة الله من اللحوم . ويؤدي الابتعاد عن اللحوم الى ضعف نشاط العضلات وضمورها والى اضطرابات في جهاز الدوران ـ الدم والاوعية الدموية ، والقلب . من جملة الاضطرابات في هذه الحالة ، فقر الدم وقصور نخاع العظم . وهناك اضرار اخرى تلحق بجهاز المناعة والتركيز الذهني وصحة العظام . خلاصة الامر ان غياب اللحم يسبب تدهوراً في معظم نشاطات الجسم الاساسية ونموه المتوازن . وصدق الله عز وجل حين قال : ﴿ . . . اتستبدلون الذي هو ادنى بالذي هو خير . . . ﴾(٢ :٦١)

٢

صيد البحر

قال الله عز وجل ﴿ . . .وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٧ :٣١) . لقد انعم الله على خلقه بخيرات لا تعد ولا تحصى ، ورزقهم من اطايب الطعام والشراب ما يشد من قوة ابدانهم وصلاحها ودوام صحتها . وتحتل اللحوم ، لحوم البر والبحر ، منزلة غذائية عالية وبركة عظيمة سبر العلم الحديث بعض اسرارها . وتستكمل حديثنا الذي بدأناه بمزايا لحوم الانعام وفوائدها الجمة لصحة الانسان .

قال الرحمن عز وجل في صيد البحر : ﴿وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا . . .﴾ (١٦ :١٤) . لقد اودع الله في مياه البحر خزينا لا ينضب من اللحوم ، سخره الله لخلقه كي يسدوا حاجتهم الى الغذاء . لقد جاء في الحديث الشريف ، قوله (ص) : أحلت لنا ميتتان ودمان ، السمك والجراد ، والكبد والطحال . كلمات بليغات واسس من اولويات حفظ الصحة والوقاية من

الامراض .

ملح اليود والغدة الدرقية

وتمتاز الاسماك بذات القيمة الغذائية التي تمتاز بها لحوم الانعام ، بل وتعلوها درجة ، اذ ان بروتينات الاسماك اسهل هضما ، وتتراوح نسبة البروتين في صيد البحر بين ١٥ ـ ٢٥ بالمائة . ان من اهم خصائص لحوم البحر ، غناها بعنصر اليود ، بل هي مصدره الطبيعي الرئيسي . وعنصر اليود ضروري لادامة وظائف الغدة الدرقية ، وفي نقصه الدائم اضرار بصحة البدن ، ينتهي الى الشكوى من تضخم الغدة الدرقية .

ويعتبر زيت السمك من اغنى مصادر الفيتامينات الذائبة بالادهان . ففيتامين Aغذاء واق من اضطرابات العشى الليلي يحفظ صحة العين ويكسب البشرة طراوة ونعومة ويغذي بصيلات الشعر . وفيتامين Kغذاء يقي القلب والاوعية الدموية من اخطار الخثر الدموية . اما فيتامين Dفهو غذاء ضروري لبناء العظام ويلعب دورا رئيسيا في وقاية الجسم من مرض الكساح عند الاطفال . ولحوم الاسماك غنية بعناصر الكالسيوم ، والمنغنيز والفسفور .وتحتوي بيوض السمك على نسبة عالية من البروتينات تصل الى (٣٠)بالمائة ، اما الاصداف البحرية فتحتوي على (١٥) بالمائةمن البروتين ، وهي غنية بالعناصر المعدنية التي يسهل هضمها . لذا هي تنفع الصغار والكبار والناقهين على حد سواء .

عزوف النفس عن اللحوم

ما من شك في ان اللحوم غذاء اساسي ضروري لنمو الجسم وحفظ الصحة . إلا ان هذه الاهمية ربما لا ينتفع منها بعض الناس في حالة المرض ، فالمرض ، اي مرض ، عبارة عن اضطراب ما

يحصل في وظائف الجسم فينعكس ذلك بالتالي على توازن افعال الجسم الكيمياوية ، وعلى وجه التخصيص الافعال الهضمية والتمثيلية . ولربما يفسر هذا عزوف النفس عن طعام من الاطعمة او شراب من الأشربة اثناء الشكوى من الامراض . وفي هذا العزوف سر من اسرار الخالق تعالى ، اودعه سيرة رسوله الكريم . لقد كان (ص) اذا عافت نفسه الطعام لم يأكل ، ولم يحملها اياه ، على كره . وهذا منهج حكيم في حفظ الصحة ، فمتى ما اكل الانسان ما تعافه نفسه ولا تشتهيه ، كان تضرره به اكثر من انتفاعه .

يقودنا ما تقدم من حديث الى الالتزام بقوله تعالى : ﴿وكلوا واشربوا ،لا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ .(٧ :٣١) ليكن تناولنا اللحوم اذن بقدر ما ينتفع به البدن ، في الكمية والكيفية ، فمتى جاوز ذلك الحد ، كان اسرافا ، والاسراف مانع للصحة جالب للمرض . فلو تمعنا جيدا بقوله تعالى لادركنا كم هي جليلة كلمات الرحمن وكم هي رصينة رسالة السماء في حفظ الصحة .

من قصص السيرة

لقد كان الرسول (ص) يحب اللحم ، واحبه اليه : الذراع ومقدم الشاة .وفي قصص السيرة ، كما جاء في الصحيحين ، انه اتى رسول الله (ص) بلحم ، فرفع اليه الذراع وكانت تعجبه . ويذكر عن ابي عبيدة وغيره ، عن ضباعه بنت الزبير : انها ذبحت في بيتها شاة ، فأرسل اليها رسول الله (ص) : **ان اطعمينا من شاتكم** ، فقالت للرسول : ما بقي عندنا الا الرقبة ، واني لاستحي ان ارسل بها الى رسول الله (ص) ، فرجع الرسول فاخبره ، فقال : **ارجع اليها ، فقل لها : ارسلي بها ، فانها هادية الشاة واقرب الى الخير ، وابعدها من الأذى .**

وجاء في الصحيحين عن انس بن مالك (رض) ، في لحم الارنب : انفجنا ارنبا ، فسعوا في طلبها ، فاخذوها ، فبعث ابو طلحة بوركها الى رسول الله (ص) ، فقبله (وانفجنا بمعنى اثرنا من موضعه) . وفي الصحيحين ، ايضا ، من حديث لابي قتادة (رض) : انهم كانوا مع رسول الله (ص) في بعض عمره ، وانه صاد حماراً وحشيا ، فأمرهم النبي (ص) باكله . وفي لحم القديد جاء في السنن من حديث بلال (رض) : ذبحت لرسول الله (ص) شاة ، ونحن مسافرون ، فقال (ص) : أصلح لحمها ، فلم أزل اطعمه منه الى المدينة .

الفصل الثالث

امراض النفس البشرية

١

قلوبكم وأعمالكم

يقول الرحمن عز وجل في النفس البشرية : ﴿ونفس وما سواها * فالهمها فجورها وتقواها * قد افلح من زكاها * وقد خاب من دساها﴾ (٩١ :٧ـ ١٠) .آيات بليغات ، وحكمة ربانية صاغها الرحمن في كلمات معدودات جمعت معاني كثيرة نستخلص منها ان الله الخالق قد اودع في النفس البشرية غريزتي الخير والشر ، وما يتبع ذلك من تضاد الفضيلة والرذيلة والسمو بالاخلاق والانحدار بها . . واوكل الرحمن قيادة نزعات النفس البشرية الى عقل الانسان وارادته لتوجيه الدفة باتجاه الخير او الشر . وفي هذا الخصوص يقول الرسول (ص) : **اعدى عدوك نفسك التي بين جنبيك ، فمن ادبها او قمعها آمن ظلمها** .

المراتب الثلاثة

ومن خلال تتابع آيات الرحمن في اصناف النفس البشرية يتبين ان هنالك ثلاث مراتب للنفس : النفس الامارة بالسوء ، والنفس

اللوامة والنفس المطمئنة .

فعندما تختار النفس البشرية طريق الملذات الدنيوية ، وينقاد الانسان وراء رغباته وشهواته . يكون سلوكه اشبه بسلوك الحيوان ، فهو انسان مريض . يقول الرحمن : ﴿وما ابرىء نفسي إنّ النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم﴾ (١٢ :٥٣) . ولما تكون النفس البشرية على مرتبة أعلى في سلم النضوج النفساني يبدأ الانسان بالتمرد على الشهوات الغريزية وتتنامى عنده ارادة الرفض فيتولد من ذلك شعور بالذنب وتأنيب الضمير اذا ما عمل عملا شائنا يخالف سنة الله وما اوصى الرسول به من فضائل الاخلاق والسلوك الاجتماعي . في هذا يقول الرحمن : ﴿لا اقسم بيوم القيامة * ولا اقسم بالنفس اللوامة﴾ (٧٥ :١ ـ ٢) . واذا ما نجحت النفس البشرية في كبح قوى الغرائز الحيوانية المتأصلة فيها ، وتمكنت ارادة الانسان من توجيه دفة السلوك بما يساير طبيعة الانسان السليمة ، تكون النفس قد ارتفعت الى مرحلة الاطمئنان النفساني ، وفي هذا يقول الرحمن : ﴿يا ايتها النفس المطمئنة × ارجعي الى ربك راضية مرضية ×فادخلي في عبادي ×وادخلي جنتي﴾ (٨٩ :٢٧ ـ ٣٠) .

الدار الآخرة ونصيب الدنيا

وبالوصول بالنفس البشرية الى مرتبة الاطمئنان يكون الانسان قد حقق التوازن الصحي في شخصيته ، بمعنى انه نجح في التوفيق بين اشباع حاجات البدن والروح ، جوهر الكيان الانساني ، ضمن الحدود التي فرضها الخالق على خلقه . وقد اشار الرحمن الى هذا التوازن الصحي في قوله : ﴿وابتغ فيما آتاك الله الدار الاخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا﴾ (٢٨ : ٧٧) . لو قرأنا هذه الآيات مرات

ومرات لادركنا كم هي رحمة الخالق عظيمة بخلقه ، وكم هو سبحانه حريص على صحة عباده وسلامتهم . فالانسان لا بد وان يجمع بين ضرورة التعبد وضروريات الحياة من عمل وراحة ومسرة وافراح ، في هذا يقول الرسول (ص) : **ليس خيركم من عمل لدنياه دون اخرته ولا من عمل لاخرته وترك دنياه ، وانما خيركم من عمل لهذه وهذه** . وهذه هي الشخصية المثالية السوية التي كانت من سمات رسول الله (ص) . هي النفس المطمئنة الدالة على الانسان المثالي الناضج . وعلاوة على ما تقدم ، صنف الرحمن خلقه ، على اساس العقيدة فاشار اليهم بالكافرين والمنافقين والمؤمنين . ولعل الفئتين الاولى والثانية تتماشى طبيعتهما الانسانية مع طبيعة النفس الامارة بالسوء . وهذا يقودنا الى الحديث عن بعض امراض النفس البشرية ، التي وردت في القرآن الكريم واشار اليها الرحمن ورسوله بامراض القلب .

امراض الشبهة وامراض الشهوة

لقد اشار الرحمن في غير موضع الى امراض النفس هذه ومن الممكن تصنيفها الى صنفين : امراض الشبهة والشك ، وامراض الشهوة والغي . في امراض الشبهة والشك يقول الرحمن : ﴿ومن الناس من يقول آمنا بالله وباليوم الاخر وما هم بمؤمنين * يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون إلا انفسهم وما يشعرون * في قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ولهم عذاب اليم بما كانوا يكذبون﴾ (٢ :٨ـ١٠) .

وجاء في أمراض الشهوات والغي ، قوله : ﴿يا نساء النبي

لستن كأحد من النساء إن اتقيتن فلا تخضعن بالقول فيطمع الذي في قلبه مرض وقلن قولا معروفا﴾ (٣٣ :٣٢) . هذه الآيات الكريمات تعطينا فكرة واضحة عن طبيعة تلك النفوس البشرية المريضة ، اذ هي تعاني من حالة اضطراب في الموازنة الصحيحة بين متطلبات غرائز البدن والروح ، وتفتقر الى وضوح الرؤية وصفاء الذهن وقوة الارادة .

السلوك الملتوي :السخرية

امثال هذه النفوس البشرية تنزلق الى ممارسة اشكال السلوك اليومي الرديء المنافي لاخلاق المجتمع السوي . من هذه السلوكيات ، السخرية من الناس ، والتنابذ بالالقاب المكروهة ، وممارسة الكذب واثارة الفتن بين الناس ، والغيبة والنميمة . هذه الممارسات يعتبرها الرحمن عز وجل ورسوله من الامراض الخطيرة التي يستوجب استئصالها من النفوس . والحق يقال ان هذه الامراض تتعدى اثارها التخريبية في المجتمع ما تحدثه الامراض الجرثومية الوبائية والسارية .

جاء في كتاب الرحمن عز وجل ﴿يا ايها الذين امنوا لا يسخر قوم من قوم عسى ان يكونوا خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى ان يكن خيرا منهن ولا تلمزوا انفسكم ولا تنابزوا بالالقاب بئس الاسم الفسوق بعد الايمان ومن لم يتب فاولئك هم الظالمون﴾ (٤٩ :١١) . وجاء في قصص السيرة النبوية الشريفة ان عبد الله بن مسعود انكشفت ساقه ، وكانت دقيقة هزيلة ، فضحك منها بعض الحاضرين ، فقال النبي (ص) : **اتضحكون من دقة ساقيه ، والذي نفسي بيده لهما اثقل في الميزان من جبل احد** . إن اول ما نهى عنه

الرحمن ورسوله ، كما يتضح ، هو السخرية بالناس ، فلا يحق لانسان عاقل متزن الشخصية يطمع برضى الله وحب الناس ان يسخر من الناس ويجعلهم موضع تندره ونكاته ، ففي هذاالسلوك كبرياء خفية وغرور مقنع واحتقار للاخرين . وفي هذا يقول الرسول (ص) : **إن الله لا ينظر الى صوركم ولا الى اموالكم ولكن ينظر الى قلوبكم واعمالكم** . فليس من الجائز اذاً ان نسخر من انسان لعاهة في بدنه او تشويه في خلقته او فقر في ماله . وقد ثبت في الصحيحين عن رسول الله (ص) انه قال : **الكبر بطر الحق ، وغمط الناس** .والمراد من ذلك احتقارهم واستصغارهم ، وهو سلوك مرفوض لانه قد يكون المحتقر اعظم قدرا عند الله واحب اليه من الساخرْ .

الهمز واللمز والنبز

ويتابع الرحمن تحذيره ونهيه خلقه عن الانزلاق بهاوية امراض السلوك النفسانية ، فيقول : ﴿ولا تلمزوا انفسكم﴾(٤٩ :١١) وقوله : ﴿ويل لكل همزة لمزة﴾ (١٠٤ :١)اشارة الى اللمز اي الوخز والطعن . . بمعنى الاعابة ، فكان من يعيب الناس انما يوجه اليهم وخزة بسيف او طعنة برمح ، وهذا حق ، بل ربما كانت وخزة اللسان اشد وانكى . وقد اشار الرحمن الى اهمية الابتعاد عن لمز بعضنا بعضا باسلوب رباني جميل حينما ذكر كلمة ﴿ انفسكم﴾ وكان القصد منها ﴿بعضكم بعضا﴾ والرحمن إذ يختار هذه الكلمة البليغة دلالة على ان جميع ابناء المجتمع الواحد هم كالبنيان المرصوص ، فهم بمثابة النفس الواحدة ، فالذي يلمز ابناء مجتمعه انما يلمز نفسه .ويقال ان الهمز بالفعل ، واللمز بالقول ، وهذا ما

اشار اليه الرحمن عز وجل : ﴿همّاز مشّاء بنميم﴾(٦٨ :١١) .

وقال ابن عباس ومجاهد (رض) : اراد الله بالنهي عن اللمز ان لا يطعن بعضكم بعضا .وتتوالى كلمات الرحمن وتحذيراته التي تهدف اصلا الى بناء النفوس وصقل جوهرها لازالة ما علق بها من شوائب وامراض سلوكية . يقول الله : ﴿ولا تنابزوا بالالقاب﴾ أي لا تداعوا بالالقاب وهي التي يسوء الشخص سماعها .

قال الشعبي : حدثني ابو جبير بن الضحاك : قال فينا نزلت في بني سلمه قال : قدم رسول الله (ص) الى المدينة ، وليس فينا رجل الا وله اسمان او ثلاثة ، فكان اذا دعا احدا منهم باسم من تلك الاسماء ، قالوا : يا رسول الله انه يغضب من هذا ، فنزلت : ﴿ولا تنابزوا بالالقاب﴾ وفي هذا يقول الرحمن : ﴿بئس الاسم الفسوق بعد الايمان﴾ (٤٩ :١١)اي بئس الصفة والاسم الفسوق ، وهو التنابز بالالقاب كما كان اهل الجاهلية يتناعتون .

الظن والحسد والتجسس

ويتابع الرحمن سرده الرباني لامراض السلوك واضطراب النفس البشرية ، قائلا : ﴿يا ايها الذين امنوا اجتنبوا كثيرا من الظن ان بعض الظن أثم ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضا ايحب احدكم ان يأكل لحم اخيه ميتا فكرهتموه واتقوا الله ان الله تواب رحيم﴾ (٤٩ :١٢) . في هذه الايات الشريفات نهى الله نهيا قاطعا عن كثير من الظن ، اي التهمة والتخون للأهل والاصدقاء والناس في غير محله ، لأن بعض ذلك يكون اثما محضا . قال عمر بن الخطاب : **لا تظنن بكلمة خرجت من اخيك المؤمن إلا خيرا وانت**

تجد لها في الخير محملا . ما اروع هذا الكلام وما احلاه ، فها هو عمر بن الخطاب يوصينا بان نجد مخرجا فيه الخير لكل ما قد تظن به من تصرفات اقربائنا واهلنا .

وعن عبد الله بن عمر (رض) يقول : رأيت النبي (ص) يطوف بالكعبة ويقول : **ما اطيبك واطيب ريحك! ما اعظمك واعظم حرمتك! والذي نفس محمد بيده لحرمة المؤمن اعظم عند الله تعالى حرمة منك ، ماله ودمه وان يظن به الا خيرا** .

وعن ابي هريرة (رض) قال : قال رسول الله (ص) : **اياكم والظن فان الظن اكذب الحديث ، ولا تجسسوا ولا تحسسوا ، ولا تنافسوا ، ولا تحاسدوا ، ولا تباغضوا ، ولا تدابروا ، وكونوا عباد الله اخوانا** . وفي رواية اخرى عن انس (رض) ، قال : قال رسول الله : **لا تقاطعوا ولا تدابروا ولا تباغضوا ولا تحاسدوا ، وكونوا عباد الله اخوانا ولا يحل لمسلم ان يهجر اخاه فوق ثلاثة ايام** .

وجاء في احاديث السيرة ايضا عن الطبراني عن حارث بن النعمان (رض) ، قال رسول الله (ص) : **ثلاث لازمات لأمتي : الطيرة والحسد وسوء الظن** ، فقال رجل : وما يذهبهن يا رسول الله ممن هن فيه ، قال (ص) : **إذا حسدت فاستغفر الله ، واذا ظننت فلا تحقق ، واذا تطيرت فامض** . هكذا يتبين ان المجتمع المتماسك هو المجتمع الذي يتمسك بنوه بالصدق والمحبة والتعاون والثقة ، هذا المجتمع المتراص لن يحافظ على صحته وسلامة بنيانه اذا ما انزلق ابناؤه في هاوية الظن . . ظن الاخ باخيه ، واللمز . . طعن الصديق صديقه ، وكثرة الشكوك ، والكذب والخداع وقول الزور .وقد اعتبر

الرحمن الظن ، بمنزلة الاثم الكبير ، وما من شك في ان عدم الثقة في الاخرين يدفع الى عمل قلبي باطن ، هو سوء الظن ، والى عمل بدني ظاهر هو التجسس .

والرسالة المحمدية تقيم المجتمع الصحي على ما فيه من نظافةالظاهر والباطن على حد سواء . ولذا جاء النهي عن الظن مترابطا مع النهي عن التجسس ، وكثيرا ما كان هذا سببا لذاك .

وقد قال الرسول في الظن ايضا : اياكم والظن فان الظن اكذب الحديث ، ولا تحسسوا ولا تجسسوا .

الفضح وكشف العورات

وفي مجال الظن والتجسس على حرمة المنازل جاء في السيرة النبوية عن ابي الهيثم (كاتب عقبة بن عامر ـ احد الصحابة) : قال : قلت لعقيل بن عامر : ان لنا جيرانا يشربون الخمر ، وانا داع لهم الشرط ليأخذوهم ! قال : لا تفعل وعظهم وهددهم . قال : اني نهيتهم فلم ينتهوا ، وانا داع لهم الشرط ليأخذوهم ، فقال عقبة : ويحك لا تفعل ، فاني سمعت رسول الله (ص) يقول : **من ستر عورة فكانما استحيا مؤودة في قبرها** . وقد اعتبر النبي (ص) تتبع عورات الناس من خصال المنافقين الذين قالوا : ﴿آمنا﴾ بالسنتهم ولم تؤمن قلوبهم ، وحمل عليهم حملة عنيفة على ملأ من الناس . وقد جاء في السيرة ان الرسول (ص) صعد على المنبر فنادى بصوت رفيع ، فقال : **يا معشر من اسلم بلسانه ولم يفض الايمان الى قلبه ! لا تؤذوا المسلمين ، ولا تتبعوا عوراتهم ، فانه من يتبع عورات اخيه المسلم يتبع الله عورته ومن يتبع الله عورته ، يفضحه ولو في جوف رحله** . فمن اجل الحفاظ على حرمات الناس في بيوتهم ، حرم الرسول (ص) اشد التحريم ان يطلع احد على قوم وهم في بيوتهم

آمنين بغير اذن ، بل واهدر ذلك ما يصيبه من اصاب البيت ، قال :
من اطلع في بيت قوم بغير اذنهم فقد حل لهم ان يفقاوا عينه .

انها والله لتذكرة وانها والله لامراض خطيرة اشد فتكا من الجراثيم العاتية . وان كلام الله ورسوله الحق وفي تحذيرهم ايانا من هذه الآفات المرضية التي مر ذكرها ، كل الحق ، وصدق الله عز وجل حين قال : ﴿كما ارسلنا فيكم رسولا منكم يتلو عليكم آياتنا ويزكيكم ويعلمكم الكتاب والحكمة ويعلمكم ما لم تكونوا تعلمون﴾ (٢ : ١٥١) .

٢

الغيبة والنميمة

لاتاكل لحم اخيك . . !

جاء في قصص السيرة النبوية الشريفة عن ابي مسعود ، انه قال : كنا عند النبي (ص) ، فقام رجل ـ اي انصرف عن المجلس ـ فوقع فيه ـ أي اغتابه ـ رجل من بعده . فقال النبي لهذا الرجل : تخلل . فقال الرجل : ومم اتخلل؟ ما اكلت لحما ! قال النبي : **انك اكلت لحم اخيك** .

هكذا قال رسول الحق فيمن تأصلت بنفسه جذور مرض الغيبة وكان من يغتاب الناس لا تنفر نفسه من نهش لحوم بني جنسه . وقول الرسول الطبيب بحق الغيبة هذه امتداد لما جاء في آيات الرحمن من عبر ونصائح جليلة الشأن . يقول الله : ﴿يا أيها الذين امنوا اجتنبوا كثيرا من الظن ان بعض الظن اثم ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضا ايحب احدكم ان يأكل لحم اخيه ميتا فكرهتموه واتقوا الله ان الله تواب رحيم﴾ (٤٩ : ١٢) .

وقد حرص الرسول على توضيح معنى مرض الغيبة لشدة خطره ان هو تفشى بين الناس . . ولعله ان تفشى اكثر ضررا من اذى الامراض السارية . قال الرسول لقومه : اتدرون ما الغيبة ؟ قالوا : الله ورسوله اعلم . قال **ذكرك اخاك بما يكره** . افرأيت ان كان في اخي ما اقول؟ قال الرسول : **ان كان فيه ما تقول فقد اغتبته ، وان لم يكن فيه ما تقول فقد بهته** . الغيبة اذن مرض من امراض النفس يتميز المصاب به بشهوته لهدم سعادة الاخرين . . والغيبة وسيلة فتاكة يستعين بها الحاسد اذا تأصل الشر في قلبه المريض وطفح .

وفي هذا جاء قول الرحمن واضحا جليا في سورة الفلق : ﴿قل اعوذ برب الفلق *من شر ما خلق *ومن شر غاسق اذا وقب* ومن شر النفاثات في العقد*ومن شر حاسد اذا حسد﴾ . فالحاسد درجات والانسان العاقل بارادته يطفيء جذوة الحسد فان تركها تستعر ترتفع السنة لهيبها .ومن بين السنة اللهب ، مرض الغيبة ، يحرق ما يحيط به من اغصان الفرح والود والصفاء بين الناس .

ومرض الغيبة يمتد اذاه ليصيب خلق الانسان وخلقته ونسبه ووظيفته وعرضه . عن عائشة (رض) قالت : قلت للنبي : حسبك من صفية ـ زوجة النبي ـ كذا وكذا ـ تعني انها قصيرة القوام ـ فقال النبي (ص) : **لقد قلت كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته** . لو تأملنا ما جاء في هذا الحديث لادركنا كم هي مؤذية تلك الكلمات الجارحة والالقاب الظالمة التي يكاد يمارسها اغلبنا في كل يوم من دون ان ينتبه اليها .

طعن الاعراض

وما أسهل ان نقول ان فلاناً من الرجال اقرع وان فلانة من النساء

عرجاء . وهذا يهون اذا ما استعر لهيب الغيبة ليصل الى حد الطعن باعراض الناس وتشويه سمعتهم . وفي هذا كرر النبي العربي تعاليمه الاخيرة اثناء حجة الوداع : **إن دماءكم واموالكم واعراضكم عليكم حرام كحرمة يومكم هذا ، في شهركم هذا ، في بلدكم هذا** . وجاء ايضا في قصص السيرة عن البراء بن عازب ما قوله : خطبنا رسول الله حتى سمع العواتق في بيوتها ، فقال النبي : **يا معشر من آمن بلسانه لا تغتابوا المسلمين ولا تتبعوا عوراتهم فانه من يتبع عورة اخيه يتبع الله عورته ، ومن يتبع الله عورته يفضحه في جوف بيته** . ولعل من اشد الوان الغيبة والاعتداء على الاعراض هو رمي النساء العفيفات بالفاحشة فضلا عما فيه من حب اشاعة الفاحشة في المجتمعات الصالحة . من اجل هذا ، اعتبر الرسول مرض الغيبة والطعن باعراض الناس من الكبائر السبع الموبقات . وقد اوعد الله من يمارس الغيبة والطعن بالاعراض اشد الوعيد إذ قال : ﴿ان الذين يرمون المحصنات الغافلات المؤمنات لعنوا في الدنيا والاخرة ولهم عذاب عظيم * يوم تشهد عليهم السنتهم وأيديهم وارجلهم بما كانوا يعملون * يومئذ يوفيهم الله دينهم الحق * ويعلمون ان الله هو الحق المبين﴾ (٢٤ :٢٣ ـ ٢٥) .

النميمة : شر الناس ذو الوجهين

واذا ما ذكرت الغيبة ذكر الى جنبها مرض النميمة الذي حذر من اخطاره عز وجل اشد التحذير ونهى نهيا قاطعا عن ممارسته ، وما كان يمر يوم او دون يوم في حياة الرسول (ص) الا وحذر من شروره .

ومرض النميمة يعني ان ينقل ما يسمعه الانسان ـ النمام ـ عن شخص الى ذلك الشخص ، على وجه وباسلوب من شأنه ان يوقع

بين الناس ، ويكدر صفاء العلاقة بينهم او يزيدها كدرا . وقد حذر الله الرحيم رسوله وعباده من شر النمام حينما قال : ﴿ولا تطع كل حلاف مهين * هماز مشاء بنميم﴾ (٦٨ :١٠ ـ ١١) . وقال الرسول في الانسان النمام : لا يدخل الجنة قتات . . والقتات هو النمام . وقيل ان النمام هو الذي يكون مع جماعة يتحدثون حديثا فينم عليهم ، والقتات هو الذي يستمع اليهم وهم لا يعلمون ثم ينم عليهم .

كان الرسول (ص) يمقت هذه الفئة الضالة من البشر مقتا شديدا وقال فيهم : **شرار عباد الله المشاءون بالنميمة المفرقون بين الاحبة الباغون للبراء العيب** . وقد حذر الرحمن سبحانه اولئك الذين يسمعون كلمة السوء فيبادرون بنقلها الى من يعنيه الامر تزلفا او كيدا او رغبة في هدم اواصر الثقة بين الناس . ولا يقف هؤلاء عندما سمعوا بل تتغلب روح الهدم المتأصلة في جوهر شخصياتهم المضطربة ، فتدفعهم الى ان يزيدوا من عندهم على ما سمعوا ، ويختلقوا ان لم يسمعوا . مرض النميمة هذا قال فيه الرسول (ص) : **تجدون شر الناس ذا الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه ، وهؤلاء بوجه ، ومن كان ذا لسانين في الدنيا فان الله يجعل له لسانين من نار يوم القيامة** . نفهم من ذلك ان ذا اللسانين يتكلم مع هؤلاء بكلام وهؤلاء مع كلام مغاير .

أكاذب ام صادق . . ؟

تروي لنا قصص الخلفاء ان رجلا دخل على الخليفة عمر بن عبد العزيز فذكر له نقلا عن اخر ، شيئا يكرهه فقال له عمر : إن شئت نظرنا في امرك ، فان كنت كاذبا فانت من اهل هذه الاية : ﴿يا ايها الذين آمنوا ان جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا ان تصيبوا قوما بجهالة

فتصبحوا على ما فعلتم نادمين﴾ (٤٩ :٦) . وان كنت صادقا فانت من اهل هذه الآية : ﴿ولا تطع كل حلاف مهين * هماز مشاء بنميم﴾ (٦٨ :١٠ ـ ١١) ، وان شئت عفونا عنك . قال الرجل العفو يا امير المؤمنين ، لا اعود اليه ابدا .

انه لمن الجدير ان نتمعن بهذه الرواية لما يمكن ان نستخلص منها من حكمة عمر بن عبد العزيز . . حكمته المرتوية من نبع السيرة النبوية الصافي ومن جوهر رسالة الرحمن الى عباده . الحكمة هنا علاجية ، ونقول علاجية لان مرض النميمة مرض خبيث يسري بين الناس طالما لا يجد من يتصدى له . . ولا نقصد التصدي بالدواء ، او باللقاح ! ولكننا نقصد قطع السبيل وحرمان النمام من ان يحقق مبتغاه ، على طريقة الخليفة عمر بن عبد العزيز (رض) . انه لمن المحزن ان نرى في عصرنا هذا وباء النميمة يسكن القلوب قبل البيوت ويستقر على السنة معظمنا سواء كنا ندري او لا ندري . وهذا امر خطير ونقول خطيرا لانه من اسباب تردي المجتمعات المتماسكة . وبهذا نرى ان القضاء على هذا المرض ممكن اذا ما توفرت الارادة الكافية لمستلم الخبر في ان يرفض النميمة ويحذر النمام والثاني ان يبصر النمام بطبيعة مرضه وان يحث على تغيير طبائعه المهلكة هذه بقوة ارادته فقط . وهذا الاسلوب العلاجي اسلوب قدسي بحق ظهر جليا في تتابع آيات الرحمن التي استعان بها الخليفة عمر بن عبد العزيز لكي يعالج الرجل الذي جاء اليه بنميمة . هذا الاسلوب ينفع ايضا مرض الغيبة الذي تناولناه في بدء حديثنا هذا .

التجربة النبوية

حكمة عمر هذه ارتوت من تجربة الرسول (ص) ومن مخاض

سيرته العظيمة . ولعل من المناسب ان نشير الى ذلك الحادث الذي اغضب الله ورسوله ، والذي نزلتفيه الآية بحق ممارسة النميمة وبحق اول من مارسها في صدر الرسالة المحمدية . ونحن انما نتطرق الى هذا انما نريد ان نعرف بمكامن الشر واساليب تنفيذه . وقد امر الله بالتثبيت من خبر الفاسق ـ او النمام ـ لنحتاط له ونهى عن التعجل باصدار الاحكام اعتمادا على هذا الخبر بل اكد على ضرورة التروي . والا فلا بد وان يعض احدنا اصابع الندم ان لم يمتثل لمنطق العقل والصواب .

قال الامام احمد عن الحارث بن ابي ضرار الخزاعي (رض) قال : قدمت على رسول الله (ص) فدعاني الى الاسلام ، فدخلت فيه واقررت به ، ودعاني الى الزكاة فاقررت بها ، وقلت : يا رسول الله ارجع اليهم ، فادعوهم الى الاسلام ، واداء الزكاة ، فمن استجاب لي جمعت زكاته . وترسل الي يا رسول الله رسولا ابان كذا وكذا ليأتيك بما جمعت من الزكاة .فلما جمع الحارث الزكاة ممن استجاب له ، وبلغ الابان الذي اراد رسول الله (ص) ان يبعث اليه ، احتبس عليه الرسول ، ولم يأته .وظن الحارث انه قد حدث فيه سخطةمن الله تعالى ورسوله فدعى بسروات قومه ، فقال لهم ان رسول الله (ص) كان وقت لي وقتا يرسل اليّ رسوله ليقبض ما كان عندي من الزكاة ، وليس من رسول الله (ص) الخلف ، ولا ارى حبس رسوله الا من سخطه ، فانطلقوا بنا نأتي رسول الله (ص) ، وبعث رسول الله (ص) (الوليد بن عقبة) الى الحارث ليقبض ما كان عنده مما جمع من الزكاة ، فلما ان سار الوليد حتى بلغ بعض الطريق ، فرق ـ اي خاف ـ فرجع حتى اتى رسول الله (ص) فقال : يا رسول الله ان الحارث قد منعني الزكاة واراد قتلي ،

فغضب رسول الله (ص) وبعث البعث الى الحارث (رض) ، واقبل الحارث باصحابه حتى اذا استقبل البعث وفصل عن المدينة لقيهم الحارث ، فقالوا : هذا الحارث ، فلما غشيهم ، قال لهم : الى من بعثتم ؟ قالوا : اليك ، قال : ولم؟ قالوا : ان رسول الله (ص) بعث اليك (الوليد بن عقبة) فزعم انك منعته الزكاة واردت قتله ، قال (رض) لا والذي بعث محمدا بالحق ما رأيته بتة ، ولا أتاني ، فلما دخل الحارث على رسول الله قال (ص) : منعت الزكاة واردت قتل رسولي؟ قال الحارث : لا والذي بعثك بالحق ما رأيته ولا أتاني ، وما اقبلت الا حين احتبس علي رسول الله (ص) ، خشيت ان يكون كونت سخطة من الله تعالى ورسوله ، قال فنزل قول الله تعالى كما ورد في الآية السادسة من سورة الحجرات .

الفصل الرابع

في آداب المعاشرة الزوجية

١

الحياة الزوجية

﴿نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنّى شئتم وقدموا لانفسكم واتقوا الله واعلموا انكم ملاقوه وبشر المؤمنين﴾ (٢ :٢٢٣)

من جملة ما تحدثنا عنه بعض ما جاء في سيرة النبي الكريم محمد (ص) من آداب اختيار الزوجة لزوجها وبالعكس . في هذا الباب لنا حديث آخر عن آداب الحياة الزوجية وعلى الاخص آداب المعاشرة الجنسية بينهما ، واهمية ذلك من الناحية الصحية .

لقد اوحى الله الى رسوله (ص) بعشرات من الآيات القرآنية الرصينة فيها من اسرار العلاقة الجنسية السليمة ما تعجز عن استيعابه مئات ومئات من كتب الطب وعلوم الاجتماع . . . اسس ربانية ارتضاها الله لخلقه . . . اسس كلها حب ورعاية من الله لخلقه ، ولكن الانسان يأبى الا ان يخالف الحقيقة . . . آيات كريمات ذات تعابير جميلة تتحدث عن الجنس بلغة محببة الى النفوس ، لغة

يفهمها الطفل ابن السنوات العشر والبالغون والشيوخ ، لغة يفهمها جيل كامل تتناول آداب المعاشرة الزوجية باسلوب جميل ، وهو مايعرفه البعض بالمجامعة الجنسية بين الزوجين .

الزواج الصحي

الحديث عن الجنس هوالحديث عن الزواج والجماع والحياة الزوجية .

الزواج الصحي ، شروطه محبة وعاطفة ، تعاون ووفاق ، من دون ذلك ، لا تقوم علاقة جنسية سليمة ودائمة . لقد اهتم الرسول (ص) بالغايات الروحية في العلاقة الزوجية لما فيها من دعائم راسخة ، يقوم عليها البناء الاسروي واستقراره . . . فوفرة هذه الخصائص الضرورية لاراحة الزوجين من احتياجات الغريزة الجنسية والحاحها الفطري . فمن شأن هذا التمازج الروحي شد للاواصر العائلية وهناء للاطفال ، لبنات المستقبل . ولنقرأ معاً قوله تعالى في اهمية هذا المفهوم ﴿ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجاً لتسكنوا اليها ، وجعل بينكم مودة ورحمة ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾ (٣٠ :٢١) .

والله عز وجل ، اذ يؤكد على اهمية التمازج الروحي يؤكد في آيات اخرى اهمية العلاقة الجسدية ايضا ، فها هي كلمات الحق البليغة تتهادى وتتقاطر علماً ونوراً : ﴿نساؤكم حرث لكم فاتوا حرثكم أنّى شئتم وقدموا لانفسكم واتقوا الله واعلموا انكم ملاقوه وبشر المؤمنين﴾ (٢ :٢٢٣) . كلام يشير الى مكانة المرأة بـ الحرث اي ان في رحمها تزرع البيضة الانثوية الملقحة ـ التي يلقحها حيمن الذكر ـ لتنمو وتتخلق بارادة الله طفلاً سويا . كلمات بليغات تشير

بالعمق الى ارحام الامهات ، مزارع الاولاد زينة الحياة الدنيا . ويعقب الله عز وجل كلماته هذه باخريات : ﴿فاتوا حرثكم انّى شئتم . .﴾ . عبارات تضع شرحاً لاوضاع الجماع بين الزوجين .

﴿هن لباس لكم وانتم لباس لهن﴾

المجامعة بين الزوج وزوجته ، سماح الهي لخلقه . . للمتزوجين على سنته وسنة انبيائه ان يتلاقيا باجسادهم بالكيفية التي تروق لهم سواء من الامام ، او من الخلف ، او على احد الجانبين . توجيه رباني ، وتعابير غنية بحسن الاداء وادب اللغة وبهجتها .

وتتجلى بلاغة القرآن في قوله تعالى : ﴿هن لباس لكم وانتم لباس لهن . .﴾ (٤ : ١٨٨) . حلاوة في الادب الوصفي ، وروعة في طريقة ايصال الرسالة . فالاتصال الجسدي بين الزوج والزوجة . . اتصال كاتصال اللباس بالجسد . . وكلمة اللباس هذه تجرنا الى توسع اكثر في المعنى . فمن الجائز ان الله عز وجل اراد بذلك علاوة على الاتصال . . . اختلاف اوضاع الجماع ايضاً . فاللباس في العادة يحيط بالجسم ، احاطة كاملة من امام وخلف ، وجانب . فالمرأة قد تعلو الرجل اثناء الجماع او قد تنتحي الزوجة زوجها الى احد الجوانب او بالعكس .والله اعلم .

حدود المجامعة

ولكيلا يحصل الالتباس عند البعض ، او تفسر النفوس المريضة كلمات الله على هواها تأتي آيات بينات اخرى واضحة . . صريحة ومتوعدة ! ان تعدد اوضاع الجماع بين الزوجين لا يعني مطلقاً اللجوء الى اللواطة . .أي جماع الزوج مع زوجته عن طريق دبرها ـ اي الشرج . ففي هذا يقول سبحانه : ﴿فاتوهن من حيث امركم

الله . . .﴾ (٢ :٢٢٢) .

وتأتي سيرة الرسول لتؤكد في حديثه الشريف دناءة **هذا** الفعل : **لا تأتوا النساء في ادبارهن** . وقال (ص) في الزوج الذي يأتي زوجته في دبرها : **هو اللوطية الصغرى** .

وتحدثنا قصص السيرة ان امرأة سألت الرسول (ص) عن **وطأ** المرأة في قبلها من ناحية دبرها فتلا عليها قوله تعالى : (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنّى شئتم) . وفي هذا الجانب ايضاً يذهب الرسول (ص) الى ابعد من ذلك اذ يقول : **لا ينظر الله الى رجل جامع امرأته في دبرها** .

وعن طلق بن علي قال : قال رسول الله (ص) : **لا تأتوا النساء في اعجازهن ، فإن الله لا يستحي من الحق** .

ومن قصص السيرة عن ابن عباس (رض) ، قال : جاء عمر بن الخطاب (رض) الى رسول الله (ص) ، فقال : يا رسول الله ، هلكت . قال ، فلم يرد عليه شيئاً ، فأوحى الله الى رسوله : ﴿نساؤكم حرث لكم ، فأتوا حرثكم انى شئتم﴾ . وجاء النص : **اقبل وادبر واتق الحيضة والدبر** .

قال مجاهد : سألت ابن عباس (رض) عن قوله تعالى : ﴿فاتوهن من حيث أمركم الله﴾ ، فقال :تأتيها من حيث أمرت ان تعتزلها يعني في الحيض . وقال علي بن طلحة عنه : يقول ، في الفرج ، ولا تعده الى غيره .

قصص السيرة غنية بهذه الاحاديث ، والروايات . قصص يجمعها وازع واحد . اهمية الامتثال لامر الله عز وجل وما ارتضاه لنا من تصرفات من شأنها اسعادنا ، وضمان صحتنا ، فالجماع

الصحي هو ان يستقر العضو الذكري في مهبل المرأة ، وفيماعدا ذلك لا ضمان لصحة بدنية ولا نفسانية حتى ولا صحة لما قد يرزق به الزوجان من اطفال ! ان من يتمعن في هذه الآيات ويحاول ان يربط بينهما وبين ما توصل اليه العلم الحديث (بعد انقضاء مايزيد على الاربعة عشر قرناً على تعاليم الرسول الصحية في هذا الخصوص) اذا لهاله ما يقرأ وما يطلع .

ولنبتدىء من نهاية المآسي ،العقم اي عدم الانجاب نتيجة المجامعة الشرجية . نعم مأساة العقم لا يفهمها الا من عاشر هموم العقم . فالرجل اذ يولج عضوه الذكري في دبر زوجته انما يقترف اثما كبيراً فهو قد يسهم بفعله هذا في هدم صرح علاقته الروحية الجميلة مع زوجته التي تنفر من هذا الاسلوب نفوراً غريزياً منقطع النظير . الزوجة لها حق على زوجها بالاستمتاع بالجماع كما هو حقه عليها . فهو عندما يلجأ الى تفريغ غريزته الجنسية في موضع غير الموضع الذي ارتضاه الله عز وجل ، إنما يحرم زوجته من تفريغ غريزتها الجنسية ايضا . هو اذى قد اسهم في تكدير التمازج الروحي بينهما وعطل رغبات زوجته الجنسية .

ماذنب الزوجة . .!

من جهة اخرى يؤكد العلم الحديث ان جماع الدبر ، يترك الفرص سانحة امام الجراثيم التي يعج فيها الدبر بمهاجمة العضو الذكري مما يؤدي الى تفشي الامراض فيه . فالجراثيم قد تصيب مجرى البول ومن ثم تنتقل عبره الى غدة البروستات ، والخصيتين ، فتفتك بالحيامن وقد تؤدي بالتالي الى التهابات البربخ والبروستات

وتنتهي اخيراً . بالعقم ! اذا ما ارتضى الرجل لنفسه هذه النهاية فما ذنب زوجته البريئة التي تنتظر رؤية اجيالها من الاولاد . ان العضو الذكري الذي انهكته جراثيم الدبر ، لكي تهاجم الاعضاء التناسلية الانثوية ، عندما يعاود الرجل مجامعته لزوجته ، وهكذا تهاجم الجراثيم المهبل ، وعنق الرحم ، وتصعد الى قنوات فالوب حيث تخصب البيضة فتضرم فيها نار الالتهابات ، وتذهب الى ابعد من ذلك لتهاجم المبيض ايضاً . لماذا اذاً هذا الاجحاف؟ .

ان الدبر ، تركيب من تراكيب الجسم له وظيفته الخاصة به وهي طرد الاوساخ والفضلات المتراكمة الناتجة عن عملية الهضم . والدبر ، تركيب ضيق نوعا ما يتعرض الى التشقق ، والتألم ، ان اولج فيه جسم غريب ، مثال العضو الذكري ، لماذا اذاً هذا الاذى؟

لماذا يحفر الانسان بيده حفرة هلاكه؟

ولا يقتصر الامر على ذلك بل يتعداه ليصيب الحمل الجديد الحمل البريء الذي يمر بمراحل التخلق لكي يولد بعد ذلك طفل جميل ! واذا به يفاجأ بجراثيم ـ الدبر ـ تفتك به او بجزء منه فيخرج وقد اصابته التشوهات الخلقية ، وهذا ما تطالعنا به صحف الطب بشكل يكاد يكون يوميا : حالات من العلل القلبية ، والرئوية وحالات تخلف عقلي ، او زيادات لحمية ، ونواقص في تركيب بعض اعضاء الجسم !

جماع الدبر اذاً يخلف سلسلة من المآسي تصيب الزوج والزوجة . . واولادهما . .

اذا علينا ان نستفيد من احكام الله عز وجل ، وان نطالع جيداً

سيرة الرسول (ص) في هذا المجال . فلنتق الله من اجل زوجاتنا واولادنا . . . ولنتمعن مرة اخرى بقوله تعالى : ﴿نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لانفسكم واتقوا الله واعلموا انكم ملاقوه وبشر المؤمنين﴾(٢ :٢٢٣) .

٢

المرأة والحيض

﴿ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فأتوهن من حيث امركم الله ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾ (٢ :٢٢٢) .

في الباب الماضي ، تناولنا ما حبانا الله به من ثقافة صحية خاصة بامور الزواج ، والمجامعة الصحية بين الزوجين . وذكرنا فيما ذكرنا مقت الرسول (ص) مجامعة الدبر ، التي ينهانا عنها نهياً قاطعا .

في هذا الباب ، لنا حديث آخر عن مسألة طبية يستوجب الابتعاد عن المجامعة اثناءها . الا وهي فترة الحيض عند المرأة . والحيض او الدورة الشهرية او العادة الشهرية ، هي ايام معدودات . . هي جزء من الدورة الشهرية التي تتكرر في كل شهر مرة ـ قد تزيد الفترة عن الشهر قليلا او تنقص عنه ـ و الحيض علامة

بارزة في حياة المرأة اذا ما غابت ، ولم تعاودها في موعدها ، فهذا دليل شبه مؤكد ـ ان كانت متزوجة ـ على حصول الحمل .

وينبغي علينا ان نذكر ماهية المحيض : هو نزف دموي ضئيل ، ناتج عن تحلل الطبقة المتشخنة الغنية بالدم المبطنة لبيت الرحم ، والتي يعود سبب تحللها الى عدم تلقيح النطفة الذكرية (الحيمن) للبيضة الانثوية . فالذي يلي ذلك هو خروج البيضة من دون ان تحس بها الام او تراها مع كمية الدم النازف .فالله سبحانه وتعالى ، اذا ينهى عن المجامعة اثناء فترة الحيض .

الاسئلة المحرجة

ولنتمعن في عبارات الرحمن البليغة التي يبتدئ بها الآية ٢٢٣ من سورة البقرة : ﴿ويسألونك عن المحيض﴾فنجد في ذلك دلالة اكيدة على ان المؤمنين كانوا يستفسرون من الرسول عما يهمهم معرفته من امر الله في هذه الفترة . . ماهية المحيض ؟ وامكانية الجماع ام لا ؟ هكذا ، هي سيرة الرسول (ص) ، صراحة متناهية في امور الجنس ، وردود بليغة دأب الرسول (ص) على ترديدها من دون استخفاف او استهجان .

وننتقل الى جواب الخالق عز وجل اذ اوحى الى محمد (ص) ان يخبر قومه : ﴿قل هو اذى﴾ . هو اذى ، عبارة واحدة في منتهى الدقة والبلاغة القدسية . . اذى . . ولكن لماذا؟ المحيض اذى . . لان معظمه دم قد تحلل ففسد . نعم ان ما بدأ يتحلل عن جدار الرحم نسيج مغتن بالدم الذي زالت صفات نقاوته . وهو أذى للمرأة لأنه فاسد ، يجب طرده ، وتطهير اعضاء التناسل الانثوية منه لكي تبدأ دورة اخرى جديدة من دورات اسرار الحياة ، وتهيئة الرحم

لبيضة أخرى تتحرر من المبيض في دورة مقبلة قد يكتب الله فيها الاخصاب فالحمل فالطفل المنتظر !

ان المهبل في الاحوال الطبيعية ، يفرز من الافرازات الخاصة ما يسهم في تليين نسيجه ووقايته . افراز ذو ماهية حامضية توفره الغدد المهبلية . افراز يطرد الجراثيم المرضية عن المهبل ، ويحفظ صحته ونسيجه . ولكن الامر يتغير بحلول المحيض ، اذ تتحول ماهية الافرازات المهبلية الى صفة قلوية او قريبة من التعادل . . ولهذا يكون المهبل اكثر عرضة الى هجوم الجراثيم ، والشكوى من فعلها الالتهابي . اما كيف ، ولم يحدث هذا التغيير من الحامضي الى القلوي فهذا مرجعه الدم المطرود هذا الدم النازف ، من افضل المزارع التي تتوق اليها الجراثيم لكي تتوالد وتتكاثر وبالتالي ، تفتك بصحة الاعضاء التناسلية .

حفظاً لصحة الزوجة

اذا ما حصل جماع بين الزوج وزوجته اثناء المحيض فلربما يحدث ما لا يريده الله لنا . ولنرجع الى عبارات الرحمن الجليلة : ﴿فاعتزلوا النساء في المحيض﴾ . لنتأمل في هذه النصيحة الالهية . . حرص جليل . . حرص الله على سلامة خلقه . . حرص الرحمن الرحيم ولكن هلا حرص الانسان على نفسه؟ والاعتزال هنا يعني الغاء المجامعة وليس اكثر من ذلك ، لقد فهم بعض الاعراب هذه العبارات البليغة خطأ في صدر الاسلام إذ منهم من فهم الاعتزال على انه ما يشبه الابتعاد الكلي حتى عن ملامسة الزوج لزوجته اثناء المحيض . ومما زاد من سوء الفهم هذا ، ما جاء مكملا عبارات الآية : ﴿ولا تقربوهن حتى يطهرن﴾ فلم يعد يشارك بعض المؤمنين زوجاتهم في فراش واحد اثناء المحيض واجتنبوا حتى

الملامسة الملاطفة . وهذا ما حدى بالرسول (ص) ان ينهى عن ذلك نهيا قاطعا اضافة الى شرحه ما جاء في هذه الآية من وضوح قد غاب عن اذهانهم ادراكه .

ان الجماع اثناء الحيض من شأنه زيادة التلوث الجرثومي . ولأن اعضاء الانثى التناسلية في هذه المرحلة هي اكثر تحسسا لأدنى تأثير خارجي لذا ، فالجماع فيه اذى للمرأة وتخريش ، واضطراب لنسيج المهبل الحساس ، .وفي الجماع دفع لبعض الجراثيم الي اعلى . .الى جوف الرحم ، مما يسهل حدوث الالتهابات . ولأن اعضاء المرأة التناسلية في حالة احتقان ، وتألم نسبي ، نرى في الجماع اذى اذ يعمل على زيادة النزف الحاصل فزيادة تألم الزوجة اثناء المجامعة . وقد يرافق ذلك آلام في المفاصل الوركية وعظم الحوض ، مع مضاعفات اخرى كارتفاع درجة الحرارة . ولا نغالي اذا ما قلنا ان الممارسة المستمرة للجماع اثناء الحيض فيه خطر على مستقبل القدرة الاخصابية للمرأة . .أي خطر العقم ! و المحيض اذى للزوج ايضا فقد يتعرض عضوه الجنسي الى خطر الالتهابات التي تكون قد علقت مع الدم الفاسد . وبالنتيجة ، التهاب المجاري البولية فالبروستات والخصيتين ، مصانع الحيامن والسائل المنوي . ويبدأ الرجل يتألم في منطقة العجان اثناء التبول والبراز وعند السير واثناء القعود .

الاذى النفساني

تؤدي المجامعة اثناء الحيض الى اضرار نفسانية لدى الزوجين توازي ابعاد الاذى الجسماني . اذ ان معظم النساء ينفرن من المجامعة اثناء المحيض ولا يرغبن فيها . ولربما هوالحاح الزوج الذي ينتهي بالتالي الى رضوخهن الى ممارسة الجماع . وهذا خطأ فادح ، على

الزوجة ان توضحه لزوجها ان كان جاهلا لهذه المبادئ الصحية الاساسية . فالأذى النفساني من شأنه ان يضعف العلاقات الروحية السامية والمحبة بين الزوجين .

و المحيض اذى على الاولاد . . على الحمل المقبل . خصوصا اذا ما حدث والتهب الغشاء المبطن لجوف الرحم . حينئذ يبدأ الجنين مسيرة تخلقه على أرضية متخلخلة تعشش فيها الجراثيم ، ويا لها من مسيرة ! نهايتها لن تكون بالتأكيد سعيدة !

الطهارة اولا

ولنرجع الى كلمات الخالق ، عبارات الصحة ، عبارات الرحمة . يقول الله سبحانه وتعالى : ﴿فاذا تطهرن فأتوهن من حيث امركم الله﴾ . تسلسل صحي ، ونصائح قدسية ، تناستها اجيال اليوم ، فهلا ازلنا ما علق في الاذهان من غبار ونسيان؟ وضوح في النصح :لا جماع الا بعدما تغتسل الزوجة اغتسالا متكاملا حيث يتخلل جسمها الماء . . وبعدما تستنجي وتشطف جيدا المنطقة التناسلية . وقد سألت بعض النسوة رسول الله (ص) عن التطهر بعد المحيض . . وفي هذا يقول : **تأخذ احداكن ماءها وسدرتها فتطهر وتحسن الطهور ثم تصب على رأسها فتدلكه دلكا شديدا حتى يبلغ شؤون رأسها ثم تصب عليها الماء ثم تأخذ قرصة ممسكة فتطهر بها** . فسألت احداهن الرسول (ص) : وكيف تطهر بها؟ قال : **سبحان الله؟ تطهري بها** . فقالت عائشة تزيدها شرحا : تتبعي اثر الدم .

ولا يجد محمد (ص) اي حرج في شرح ما يتعلق بصحة النساء للنساء . فيؤكد ضرورة غسل المرأة بعد انتهاء المحيض غسلا عاما مع اغتسال خاص اضافي للفرج ، والمهبل ، من الداخل لكيلا

يبقى اثر لدم عالق . . . وهذه النصيحة الاخيرة بالذات ، نصيحة حكيمة . . اذ ان بقاء الدم العالق فيه من المخاطر الكثير ، بداياتها توالد للجراثيم وتكاثر ونهاياتها التهابات وامراض . ولا يكتفي الرسول (ص) بذلك بل ينصح تلك المرأة المستفسرة ان تطيب المنطقة التناسلية . . الفرج والمهبل بأثر من المسك او الطيب !

سيرة الرسول (ص) مسالك خير ان اهتدى بها الناس انما يهتدون لانفسهم ويحافظون على صحتهم ، فيأمنون غائلة الامراض ويجنبون ازواجهن ، واولادهم ، متاعب الامراض وشقاء الابدان .

وينهي سبحانه وتعالى ، عبارات النصح والارشاد في تلك الآية ذاتها اذ يختتم ذلك بقوله : ﴿ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾ . عبارات المكافأة وعد من الخالق لخلقه بالفوز العظيم ، واكتساب حب الله لأولئك المؤمنين به وبقوله الكريم .إن محبة الله لعبده خير من الدنيا وما فيها ومحبة يكسبها العبد ان حافظ على صحته ان احترم زوجه ، وحرص على سلامة سلالته من الاولاد . محبة سهلة المنال لمن آمن بربه وبرسله . . لمن آمن بجدوى صحته . .

مكافأة جليلة يحتفظ بها الله لخلقه ،الحب وهل هناك أسمى واجل من الحب ، فما بالنا اذا ما جاء هذا الحب من الخالق عز جلاله .

الفصل الخامس

مبادئ الزواج السليم في الاسلام

١

حق الاب في طلب الزوج الصالح لابنته

﴿ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾ (٣٠ :٢١)

قال الله سبحانه وتعالى : ﴿فجاءته احداهما تمشي على استحياء قالت ان ابي يدعوك ليجزيك اجر ما سقيت لنا فلما جاءه وقص عليه القصص قال لا تخف نجوت من القوم الظالمين * قالت احداهما يا ابت استاجره ان خير من استاجرت القوي الامين * قال اني اريد ان انكحك احدى ابنتي هاتين على ان تأجرني ثماني حجج فان اتممت عشراً فمن عندك وما اريد ان اشق عليك ستجدني إن شاء الله من الصالحين﴾ (٢٨ : ٢٥ ـ ٢٧) .

هذه آيات بينات تحكي جانبا من قصة موسى عليه السلام بعد ان هرب من جند فرعون على اثر حادث القتل الذي اغواه عليه

الشيطان . استقر المطاف بموسى عند موقع اسمه مدين وبينما هو يتجول هناك رأى جمهرة من الناس يسقون ويتزودون بالماء . . ماء مدين . . ولمح من بينهم امرأتين تحاولان بشق الانفس ـ وبعد انتظار طويل ـ ان تحصلا على نصيب من الماء . فكان ان سقى موسى عليه السلام عنهما . . وعادتا الى ابيهما الشيخ فقصتا عليه ما جرى لهما . . فارسل الشيخ احدى ابنتيه في طلبه . . فقص عليه موسى (ع) قصته فطمأنه وواساه . ويأخذ سياق الاحداث وتسلسلها بعد ذلك طوراً جديداً فيه من الحكمة الإلهية ما يستحق وقفة طويلة وتمحيصا .

لو تأملنا ما قالته احدى البنتين لوالدها الشيخ لادركنا بعضا من سر تتابع الاحداث . لقد قالت لوالدها : ﴿يا ابت استأجره إن خير من استأجرت القوي الامين﴾ دليل واضح على ميل قلب الفتاة الى موسى محبة فيه ورغبة في الاقتراب منه على سنة الله . وادرك الوالد الشيخ بحكم الفطرة والتجربة رغبة ابنته الشريفة ، فاتت الآية القدسية التالية لتحكي خطبة الشيخ لموسى ثماني سنوات او يزيد ! رغبة نبيلة وخلق كريم تحلت به الفتاة وعرض للزواج فيه حفظ لمنزلة المرأة وسمو بمعاني الابوة واحترام لقدسية الزواج الذي عرضت له .

قصص جميلة تبين لنا ومن خلال سيرة الرسول (ص) كمال المساواة بين المرأة والرجل . . . فالمرأة لها حق الاختيار وحق طلب الاقتران بمن تحب كما ولها حق الرفض والامتناع عن قبول من يفرض عليها ،حالها حال الرجل . . بل اكثر منه .

ألك بي حاجة . . ؟

لا نريد الدخول هنا في بطون التشريع فرسالة السماء بسيطة يفهمها ويطبق مبادئها من آمن بالله واليوم الاخر . . ما نريد تأكيده هنا ما جاء في سيرة الرسول من حقوق للمرأة وصل الى حد طلبت فيه امرأة الاقتراب من رسول الله (ص) بالزواج منه ! فعن انس (رض) قال : جاءت امرأة الى رسول الله (ص) تعرض عليه نفسها ـ اي ليتزوجها ـ قالت يا رسول الله : الك بي حاجة؟ فقالت بنت انس ـ وكانت حاضرة : ما اقل حياءها . . واسواتاه . . واسواتاه . . ! فقال انس (رض) لابنته : هي خير منك ، رغبت في النبي (ص) ، فعرضت عليه نفسها . واكتفى الرسول (ص) بالصمت تعبيراً عن رده بالنفي .

من هذه الحادثة نستشف اهتمام السيرة النبوية بالامور الاجتماعية وبراعة الحديث بما يحفظ لكل امرىء حقه وشخصيته . لقد تحلت المرأة بحسن الكلام وبراعة التعبير عن رغبتها باسلوب متسام يساير حياءها ، فاتخذت من التلميح رداء يستر التصريح اذ قالت : الك بي حاجة . .؟ ولم تقل : اني اتطلع الى الاقتران بك . . لقد كان موقف المرأة هذا سليما لا عوج فيه طالما كانت النية صافية . والتصرف النبوي الشريف قابل دعوة المرأة واعلن الرفض بطريقة لا تسبب حرجا للمرأة ولا تفشيلا . . فصمت الرسول كان دليل الكمال في خلقه وحيائه .

لقد جاء في السيرة ما يضمن للمرأة كامل سعادتها بما خصها الرسول (ص) بحقها في قبول الاقتران برجل يطلب يدها او رفض ذلك . فالرأي الاخير من حقها ، عليه يستقر بناء الاسرة ويتوسع المجتمع . في هذا يقول الرسول (ص) : **آمروا النساء في انفسهن ،**

فان الثيب تعرب عن نفسها ، وإذن البكر صمتها .

حسن الاختيار

سيرة الرسول مسالك خير خطها الرحمن لرسوله . . انوار يتلألأ شعاعها منارات علوم ومعرفة واخلاقا ومحبة . . صحة وجمالا . ومن شعاعات الامل هذه لنا حديث عن جوانب من الزواج ، لبنة الحياة وسر ديمومة الجنس البشري . ولرب سائل يتساءل عن مدى العلاقة بين قدسية الزواج . . وطب الرسول ! والجواب على ذلك انها علاقة وثيقة يكاد لا يدركها العقل ! واذا ما سمحنا لانفسنا ان نخوض درب البهجة هذا فسيواجهنا بحر متلاطم الامواج لا قدرة لنا على الابحار فيه دفعة واحدة . لهذا سيقتصر حديثنا على جوانب مما جاء في رسالة السماء والسيرة عن بعض من ادب الاقدام على الزواج وحسن الاختيار وحلاوة اللقاء . قال سبحانه وتعالى : ﴿ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾ (٣٠ :٢١) .

إن اركان الحياة الزوجية الصحية ثلاثة ، اشار اليها الخالق : سكن ومودة ورحمة . . كلمات قدسية لا يدرك ابعادها الا من يتفكر فيها . . لبنات خطها الرسول (ص) لبناء صرح الاسرة ضمن المجتمع الجديد . . مجتمع لا يسمح لغريزته الجنسية ان تتدنى الى عالم الحيوان . . ولا يسمح في ذات الوقت بكبتها ومحاولة خنقها لتثور عليه وتجرفه الى عالم الشذوذ . فالغريزة الجنسية اودعها الخالق خلقه ليحفظ بها سلالات الانسان ونوعه ، كما اودعه غريزة الطعام والتلذذ به ليحفظ بها وجوده .

لقد طلعت علينا حضارة القرن العشرين ومثقفوها بطروحات

تنادي باهمية التثقيف الجنسي وبلزوم وبضرورة التآلف بين الفتى والفتاة من اجل ضمان استمرار الحياة الزوجية واستقرارها النفسي .وغاب عنهم كعادتهم ان ما ينادون به قد سبقتهم اليه تعاليم الرسول (ص) بوحي من الله (عز وجل) ، إذ اكد على اهمية المحبة والالفة بين الرجل والمرأة واعتبرها شرطا لاقامة الحياة الزوجية ولدوامها واستقرارها . ودعا الرسول (ص) اولئك المتآلفة قلوبهم الى الالتقاء وتدقيق النظر والتفاهم قبل الاقدام على الارتباط برباط الزوجية لتبيان التقاء العواطف وتناغم المشاعر .

لقد شرف الله المرأة تشريفاً جليلا اذ اودع رحمها سر خلقه وديمومة كيانه ، ولكي يحفظ الله لها علو منزلتها نرى كتابه الكريم يشتمل على عشرات الآيات الكريمة تتحدث عن النساء . لم يغفل الله ، حاشاه ، صغيرة ولا كبيرة إلا ذكرها . والله اذ يذكر ذلك انما يؤكد على اهمية حقيقة ازلية مساراتها الصحة الروحية والبدنية .

الزوجة الصالحة

من هذه المسارات لنا حديث عن جوانب من سيرة الرسول (ص) واهتماماته بضرورة الانتقاء ووجوب الالفة والتحابب بين الفتى والفتاة لضمان استقرار البناء العائلي من الناحية النفسانية والبدنية . هذا الاستقرار ضرورة تتطلبها صحة الاطفال . . لبنات الاسرة الجديدة . . نواة المجتمع الجديد .

ومن اساسيات الاختيار السليم ما جاء على لسان الرسول (ص) اذ قال : **تنكح المرأة لاربع : لمالها وجمالها وحسبها ودينها فاظفر بذات الدين تربت يداك** . و تربت يداك تعني التصاقها بتراب الارض من شدة الطلب والحرص .ان اجمل ما في الانسان انسانيته المشبعة بالاخلاق الحميدة وحب الناس يحكمها ايمان بالله . . . فاذا

ما اوتيت المرأة نصيبها من ذلك فقد اوتيت كل الجمال والمال . لقد اعتبر الرسول (ص) الزوجة الصالحة من نعم الله الكبرى على الرجل . فعن ابن عباس (رض) : ان النبي قال : **اربع من اعطيهن فقد اعطي خير الدنيا والاخرة : قلبا شاكراً ، ولساناً ذاكرا ، وبدناً على البلاء صابرا ، وزوجة لا تبغيه حوباً في نفسها وماله** . والحوب بمعنى الاثم . ويقول (ص) في بعض صفات الزوجة الصالحة : **ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله عز وجل خيرا من زوجة صالحة ، ان امرها اطاعته ، وان نظر اليها سرته ، وان اقسم عليها ابرته وان غاب عنها نصحته في نفسها وماله** .

وينهى الرسول (ص) من جانب آخر عن زواج المآرب . . اي زواج خال من روح المبادئ السماوية التي نص عليها كلام الرحمن . .سكن ومودة ورحمة ، يقول : **من تزوج امرأة لعزها لم يزده الله الا ذلا ، ومن تزوجها لمالها لم يزده الله الا فقرا ، ومن تزوجها لحسبها لم يزده الله إلاّ دناءة ، ومن تزوج امرأة لم يرد بها الا ان يغض بصره ويحصن فرجه او يصل رحمه بارك الله فيها وبارك لها فيه** . واعتراض الرسول هنا اساسه غياب المبادئ الصحيحة التي يجب توفرها لكي تكون الرابطة الزوجية متينة ومثمرة . ويؤكد الرسول (ص) على اهمية التعرف بقرين المستقبل ووجوب اللقاء ورؤية بعضهما البعض . ففي حديث للمغيرة بن شعبة انه خطب امرأة من الانصار فقال له النبي (ص) : **انظر اليها فانه احرى ان يؤدم بينكما** . وفي حديث آخر : **ان في اعين الانصار شيئا فاذا اراد احدكم ان يتزوج منهن فلينظر اليهن** .

ضوابط التقارب

لقد جاء من الآيات القدسية مايحفظ للمرأة حقوقها ، وكرامتها ، وما يدل على ضوابط السماح باللقاء والتعارف ضمن

حدود تحفظ للفتاة نبل اخلاقها وكمال اتزانها وتحفظ للفتى حسن الادب ونضوج وجدانه الانساني . يقول عز وجل : ﴿ولا جناح عليكم فيما عرضتم به من خطبة النساء أو اكننتم في انفسكم علم الله انكم ستذكرونهن ولكن لا تواعدوهن سرا الا ان تقولوا قولا معروفا . .﴾ (٢ :٢٣٥) .

آيات صريحات يحدثنا الله عز وجل فيها عن الخطبة المعلنة او الرغبة في الاقدام على خطبة : (. . علم الله انكم ستذكرونهن) . . فاذا ما صلحت النية والتقت القلوب على درب المحبة وتعاهدت العقول على الزواج . . . عندها لا يبقى الا الاعلان عن ذلك ولكن قبل الاعلان ينهى الله عز وجل عن الالتقاء بالسر . . لان وراء ذلك تكمن اضرار لا عد لها ولا حصر وينتفي هذا الشرط بقوله تعالى : ﴿ . . . إلا ان تقولوا قولاً معروفا﴾ . . . اي الالتزام امام الناس باعلان الموافقة والوفاق . وبهذا الصدد ينهى الرسول (ص) عن الخلوة نهياً قاطعا إذ يقول : **لا يخلون رجل بامراة إلا كان الشيطان ثالثهما** .

الفصل السادس

في رعاية الاطفال

١

في رضاعة الثدي وحليب الأم

توفي ابن رسول الله (ص) ، ابراهيم الرضيع من زوجته ماريا القبطية ، وله من العمر سنة وعشرة أشهر . فكان لا بد وأن يحزن الرسول (ص) حزن الابوة .وتسلم الابوة النبوية امرها الى مشيئة الخالق عز وجل وترضى بحكمه وتتدافع كلمات الايمان بلاغة من فم الرسول حديثا ازليا إذ يقول : **ان ابني مات في الثدي وان له مرضعا في الجنة** .

حديث شريف وسيرة سامية من اروع دلالاتها الانسانية اهتمامات الرسول بمسألة الرضاعة وحق الرضيع بلبن الامومة . . وحرصه على احترام قوانينها السماوية . هو بذلك انما يتصرف بوحي مما جاء في كتاب الله : ﴿والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف لا تكلف نفس الا وسعها لا تضار والدة بولدها

ولا مولود له بولده وعلى الوارث مثل ذلك فان ارادا فصالا عن تراض منهما وتشاور فلا جناح عليهما وان اردتم ان تسترضعوا اولادكم فلا جناح عليكم اذا سلمتم ما آتيتم بالمعروف واتقوا الله واعلموا ان الله بما تعملون بصير﴾ (٢ : ٢٣٣) .

روعة في الارشاد السماوي وحث للوالدات على ان يرضعن اولادهن كمال الرضاعة . ولو تمعن بها العاقل لادرك من اسرار الرضاعة عشرات الفوائد . . ولتوصل الى حقيقة اجتماعية ، لن تصل الى تطبيقها مؤسسات علم الاجتماع ورعاية الطفولة . . . الحقيقة هي ان الله قد اكد انسانية الطفل الرضيع ، وحقه في الحياة . . حقه في ان ينشب ويترعرع ، من دون ان تؤثر على حاجته الغذائية نزاعات الوالدين . لنتمعن في قوله تعالى : ﴿والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم الرضاعة﴾ . . نص صريح وتعليمات صحية قدسية تؤكد اهمية الرضاعة وتثبت مدتها الضرورية الكفيلة بتأمين حاجات الرضيع الغذائية . عامان كاملان او ما يقارب ذلك الفترة الكافية التي ارتضاها الله لفلذات اكبادنا . عامان يقضيهما الرضيع على صدر امه تشبعه غذاء ، وحنانا . عامان يقضيهما الرضيع بين مد وجزر يعايش افراح امه واحزانها . . يتذوق ، ويتحسس ، هدوء اعصابها واضطراباتها . . عامان يتنقل الطفل في حضن امه في ارجاء المنزل وخارجه . في المزرعة او في السوق ، يتعلم ويكتشف الجديد . عامان من تذوق تجربة الحياة وسبر اغوارها ، وهل هنالك افضل من رفقة الام . . ثدياً وحضنا ووقاية .

غذاء مضاد للجراثيم

الرضاعة من ثدي الامومة اذا ضرورة لبناء جسم الرضيع . .

ضرورة لبناء استقراره النفساني العاطفي . . والرضاعة من ثدي الام ، فوق كل ذلك جرعات لقاح مضادة للجراثيم . علاوة على ما توفره للرضيع من عناصر معدنية واملاح قلما نجدها في حليب الرضاعة المعلب . وتشير مصادر البحث العلمي الحديثة في هذا الخصوص الى ان اول جرعة يمتصها الرضيع من ثدي امه ، التي تعرف باللباء تحتوي على ما لا يقل على عشرة ملايين خلية لمفاوية دفاعية في كل سنتيمتر مكعب واحد من حليب الام ذاك . . وبهذا تجهز الام وليدها بقوة مقاتلة جرارة تذود عنه اذى الجراثيم . ويحتوي اللباء ايضا على مستويات عالية من مادتي الزنك ، والصوديوم . واللباء يفرزه ثدي الامومة في اليوم التالي للولادة ، ويبدو للناظر سائلا لزجا اصفر اللون .وبعد هذه الدفعة ينساب حليب الامومة المائل الى الزرقة ليسقي رضيعها . وتتغير مكونات حليب الامومة من ساعة الى اخرى ومن يوم الى اخر . ولكن معدل ما يحتويه من مواد غذائية رئيسية هو كالاتي :

٨٧ بالمائة مـاء ، ٤ بالمائة دسم ، ١ بالمائة بروتين و ١ بالمائة املاح . لاحظ ان لا وجود للسكر في حليب الثدي !

مسؤوليات الوالد

بعدما ذكرنا القليل من فضائل حليب الام واهمية الرضاعة في بناء الطفل جسديا ونفسانيا نرجع مرة اخرى الى الآيةالكريمة ذاتها ، لكي نغور قليلا في معاني كلماتها التاليات . يقول عز وجل : ﴿وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف﴾ .تقسيم الهي جميل للمهمات والمسؤوليات . . اسرار البناء الاسروي السليم . فعلى الرجل ان يوفر الرزق لافراد اسرته ،وان يوفر لهم السكن والملبس . وفي قوله التالي عز وجل ، ما يبعد عن الرضيع هفوات

الوالدين ومخاطر نزواتهم وخلافاتهم الشخصية . . يقول تعالى : ﴿لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده﴾ فاذا ما حصل ما يعكر صفو العلاقات بين الزوجين وهم احدهما ان يترك الدار ، او حصل ما يحقق الطلاق . . لا بد إذاً من قوانين الهية تحفظ للطفل الرضيع استقرار حياته ، وديمومة كيانه . فالرضيع ، لا بد وان تستمر رضاعته ولا بد من حفظه من أذى محتمل . فالزوجة لا يحق لها ان ترمي رضيعها في حضن والده وتترك الدار ، ولا يحق للزوج ان يترك زوجته ورضيعها من دون ان يوفر لهما نفقة جارية تحميهما من الجوع والعري . حليب الام بداية الحياة الطبيعية واستقرارها . . وحليب الام صلة رحم عميقة المعاني تسهم في شد اواصر الاسرة الواحدة . حليب الام وحاجة الطفل الى الحنان من شأنه فك اسوار الخلافات بين الزوجين والجمع بينهما .

حماية إلهية دائمة

وتتوالى الاهتمامات الالهية بالرضاعة ، وحرصه عز وجل على الرضيع اذ يقول : ﴿وعلى الوارث مثل ذلك﴾ ، يتعدى التأكيد على مسؤولية الزوجين في احتضان الطفل وتأمين رضاعته . فاذا ما كان الاب غائبا عن دار اهله لسبب او لآخر . . او حدث وان توفي . . لا بد وان يؤدي الوارث ما عليه من التزامات اكد عليها الخالق صلة الرحم . فرضاعة الطفل يجب ان تستمر . وللوارث ان يدرك ابعاد هذا السر الالهي في وجوب التوادد والمحبة . .والشعور بالمسؤولية .حليب الامومة خير وعطاء ، به يسعد الرضيع ومن خلاله تستقر روابط الاسرة .

تتعاقب كلمات الرحمة بعد ذلك لتؤكد اهمية الشورى في اتخاذ القرارات العائلية بشأن الرضيع . . الشورى بين الزوجين

والوصول الى قرار يمس اغلى ما يملكه الطفل ثدي امه وحنانها . . فاذا ما اتفق الزوجان لسبب او لآخر ان يتحمل احدهما مسؤولية رضاعته بما لا يخالف شريعة الله فلا بأس في ذلك ما دام للرضيع ضمان اكيد . يبقى ان سيرة الرسول (ص) تحرص على ضرورة ارضاع الام وليدها مهما كلف الامر ومهما ساءت الظروف وخير مثال على ذلك حالات الطلاق التي تتم في وقت الرضاعة . في هذا يقول تعالى : ﴿اسكنوهن من حيث سكنتم من وجدكم ولا تضاروهن لتضيقوا عليهن وان كن اولات حمل فانفقوا عليهن حتى يضعن حملهن فان ارضعن لكم فآتوهن اجورهن وأتمروا بينكم بمعروف وان تعاسرتم فسترضع له اخرى﴾ (٦٥ :٦) .

في هذه الآية دلالات على دور حليب الامومة في فسح المجال لغيوم التنافر كي تتلاشى . . ففترة الحمل والرضاعة من شأنها ان تبرد الخواطر وتعيد الاستقرار الى بناء الاسرة الواحدة . اما اذا كان لا بد من الافتراق بين الزوجين فيبقى من حق الرضيع ان يحصل على غذائه . . ولو كان ذلك من مرضعة غريبة .

الشراب المفضل ليلة الاسراء

والحليب له في سيرة الرسول (ص) منزلة ذات شأن ، فقد اوتي ليلة الاسراء والمعراج بقدح من خمر ، وقدح من حليب ، فنظر اليهما ثم اخذ الحليب ، فقال جبريل عليه السلام : **الحمد لله الذي هداك للفطرة ، لو اخذت الخمر ، غوت امتك** . وعن الرسول (ص) انه قال : **اذا اكل احدكم طعاما فليقل : اللهم بارك لنا فيه ، واطعمنا خيرا منه . واذا سقى لبنا فليقل : اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ، فانه ليس شيء يجزي من الطعام والشراب الا اللبن** .

دلالة بليغة على ان الحليب غذاء مثالي للانسان ، وسر من

اسرار الخالق اودعه خلقه وارتضاه أشربةمن شرابات اهل الجنة : ﴿فيها انهار من ماء غير آسن ، وانهار من لبن لم يتغير طعمه﴾ (٤٧ : ١٥)من وحي القرآن تنضج لبنات السيرة ومن التجارب اليومية يبني الرسول (ص) لقومه صرحا متينا جله صحة وعافية . ومن بعض احاديث الرسول في مدة الرضاعة قوله : **لا يحرم من الرضاعة الا ما كان في الحولين** . وفي حديث آخر له قوله (ص) : **لا رضاع بعد فصال ولا يتم بعد احتلام** . وجاء في سيرة الرسول (ص) قوله : **ارضعيه ولو بماء عينيك** وذلك عندما طلب من اسماء بنت ابي بكر الصديق (رض) ان ترضع وليدها عبد الله بن الزبير .

في فم الرضيع شفاء

لماذا هذا الاصرار على عملية الرضاعة؟الجواب لا بد وان يتضمن عظيم الاسرار .

في رضاعة الثدي ، دوام عافية الام ، فمداعبة فم الرضيع لحلمة الثدي ، تسرع في عودة الرحم الى حجمه الطبيعي . وبهذا يخفض من كمية الدم النازف بعد الولادة . حكمة الخالق تتجلى في ان يكون فم الرضيع عقار شفاء وعافية . . عقار طبيعي يشد الرحم ويوقف النزف . . عقار ارتضاه الخالق لخلقه من قبل ان يركن انسان اليوم الى ما تصنع يداه من دواء . وفم الرضيع وقاية لوعاء الخير والبركة . . حماية لثدي امه . . عملية اخذ وعطاء . ورضيع يتغذى لبناً وحناناً وراضعة تأمن على ثديها من غائلة السرطان . سرطان الثدي قاتل النساء الاول . . ولنقرأ ما تؤكده علوم الطب الحاضرة . المرضعات اطفالهن من اثدائهن اقل اصابة بسرطان الثدي من اللائي يرضعن اطفالهن من الزجاجة . سرطان الثدي يفتك بالعذارى اكثر مما يفتك بالمتزوجات . ويهاجم المتزوجات غير المرضعات اكثر مما

يهاجم المتزوجات المرضعات . ونهاية المطاف ان فم الرضيع بلسم شفاء يقي ثدي امه رياح الامراض وخبث السرطان .

وفم الرضيع ، علاوة على ما تقدم مانع طبيعي للحمل . . وسيلة من وسائل الرحمن تنتظم من خلالها برمجة الاسرة السعيدة . فم الرضيع عقار يساعد على انقطاع الحيض ـ العادة الشهرية ـ بشكل تلقائي غريزي . . فلا حاجة الى حبوب . . كالثاليدامايد تشوه الاجنة فيما بعد ، ولا حاجة الى اللوالب وعقد الانابيب . . قدرة إلهية عظيمة لا يفهمها الا من آمن بالله وباليوم الاخر .

حكمة السماء هذه فسرتها علوم المحدثين . . فهم يؤكدون ان السر يكمن في مداعبة الرضيع حلمة ثدي امه . . مداعبة تحث الغدة النخامية ، ملكة الغدد الصماء على افراز هورمون البرولاكتين . . هورمون يشجع ثدي الام على فرز حليب الصحة والعافية ، ولا يكتفي بذلك بل ينقص من مستوى الهورمونات الانثوية المسؤولة عن احداث التغييرات الدورية في المبايض .

يبقى ان نسبة نجاح فم الرضيع في منع الحمل تصل الى ٧٠ بالمائة تقريبا عند المرضعات . فإذا ماالتزم الزوجان بالمجامعة الزوجية في الايام الامينة من الدورة الشهرية قد تصل نسبة منع الحمل طبيعيا الى مئة في المئة بإذن الله . والايام الامينة تكون الايام الثلاثة من بعد انتهاء الحيض ، والايام السبعة الاخيرة من قبل الحيض . إذ ان موعد الاباضة ، اي خروج البيضة من المبيض الى احد قناتي البيض تكون عادة في منتصف ايام الدورة الشهرية . يعني ذلك اليوم الرابع عشر او واحد من بضعة ايام سابقة او تالية له . ويكون اليوم الاول للدورة هو اول يوم من ايام الحيض ، اي ظهور الدم .

وتستغرق فترة الحيض حوالي خمسة ايام لدى معظم النساء ، وذلك من اصل ٢٨ يوما هي تمام فترة الدورة الشهرية .

ينابيع المحبة

وفي حليب الامومة بذور تقوي التمازج الروحي ، والعاطفي ، بين الرضيع وامه . . هنا تتجلى ارادة الله في تاجيج دفء الحنان الامومي وقوة انجذاب الام لوليدها . . ارادة الخالق هذه ، ضمان لحياة الرضيع وديمومة رعايته .مشيئة الهية ان يكون لقلب الامومة ميزات ومذاق . . هكذا يسمو الله بفضائل الرضاعة الامومية لكي تتنفس نسيم المشاعر ، والاحاسيس المرهفة بعيدا عن المادية المقيتة . الرضاعة إذا رباط مقدس قوامه اثنان : حليب الامومة ورضاعة الخير والعافية ،فيهما استقرار عاطفي وتوازن نفساني يندر ان يحققهما حليب المعلبات والقناني .

وحليب الامومة سهل الهضم غني الخمائر ، مريح للمعدة ، وضيف خفيف عليها لا يطيل المكوث . وبهذا ، يسمح لحموضة المعدة ان تبقى نشطة قادرة على التصدي للجراثيم المتسللة . لهذا تندر الاسهالات والتقيؤات والتخمر ، عند الراضعين من اثداء امهاتهم .

ولا حاجة للمرضعة طفلها في تسخين الحليب او تبريده بل من مشيئة الرحمن ان يكون حليب الامومة ثابت الحرارة معتدلها . . بل يتميز حليب الخير بالطهارة ايضا اذ هو جاهز متى يشاء الرضيع ارتشاف وجبته . . بينما رضعات القناني لا بد وان تتعرض الى التلوث اثناء حلب الحيوانات او خلال تحضير القناني وغسلها !

موسى الرضيع(ع)

ولنتمعن في الختام بقصة ام موسى ولندرك منزلة الرضاعة وحليب الامومة عند الخالق عز وجل .والله اذ يوحي هذه القصة وينزلها على قلب محمد الرسول انما يريد بذلك تبصيره بما لاقاه عباده الاولون من مشقة ، ورفعاً لمعنوياته ووعداً منه بان بعد كل عسر يسرا . جوهر قصة ام موسى هو رباط القدسية بين ام ورضيعها . فها هي جنود فرعون تدور في الشوارع ، والازقة ، تبحث عن ضحايا جدد . . اطفال ابرياء رضع لكي تفتك بهم . . وكان من جملة من يتهددهم الموت موسى الرضيع عليه السلام . في تلك اللحظات الحاسمات تتجلى رحمة الخالق اذ يقول : ﴿واوحينا الى ام موسى ان ارضعيه فاذا خفت عليه فالقيه في اليم ولا تخافي ولا تحزني انا رادوه اليك وجاعلوه من المرسلين﴾ (٢٨-٧) . ضمان سماوي لرضيع وام ضعيفة انهكها الخوف من قوم فرعون . خوف جذوره محبة وحنان وحرص وحذر على رضيعها . امومة حائرة ورضيع يتهدده غياب حليب الامومة وفراق وعاء الحنان . . ثدي امه . لقد كانت دار ام موسى على حافة النيل فاتخذت تابوتا ، وفرشت داخله مهدا . . وباتت ترضع طفلها فاذا ما دخل عليها احد ممن تخافه ذهبت فوضعته في ذلك التابوت وسيرته في البحر ، وربطته بحبل عندها . . وحدث ان دخل عليها ذات يوم من تخافه فكان ان القته في اليم . وكان ما كان بعد ذلك من امره مع إمرأة فرعون . وتتوالى احداث القصة اذ يقول سبحانه وتعالى : ﴿واصبح فؤاد ام موسى فارغا إن كادت لتبدي به لولا ان ربطنا على قلبها لتكون من المؤمنين * وقالت لاخته قصيه فبصرت به عن جنب وهم لا يشعرون * وحرمنا عليه المراضع من قبل فقالت

هل ادلكم على اهل بيت يكفلونه لكم وهم له ناصحون ﴿ فرددناه الى امه كي تقر عينها ولا تحزن ولتعلم ان وعد الله حق ولكن اكثرهم لا يعلمون﴾ (٢٨ :١٠ـ١٣) .

حلاوة اللقاء بين الامومة ورضيعها لا مثيل لها . . ومشيئة الرحمن في ان يتحقق اللقاء لا يدركها إلا المؤمنون . وعد من الله ان يرعى امانته . . ان يوفر للرضيع رضعته . . غاب موسى الرضيع عن امه فاخذ قلبها معه . . وباتت شاردة الذهن وكادت من شدة حنانها ان تفشي سره لولا ان صبرها الله . ولكي يحقق الرحمن لقاء الامومة شاء ان لا يرتضي موسى الرضيع لبن الخير الا من ثدي امه الحقيقية . . دلالة قدسية على منزلة الثدي العالية منبع الامومة والحنان ، وتستعين ام موسى باخته كي تتلقف لها اخباره . . . ويكون ما يكون ويأبى الله الا ان ينجز وعده وان يكتمل اللقاء .

قصة بليغة المعاني تستحق التأمل والخيال . . . ودروس عظيمة يسوقها الخالق لنبيه كي يضيف من مثلها عبر سيرته الكريمة . . . سيرة هي تلك التي نطق لسان الرسول بجوهرها بينما هو يرثي ابنه الرضيع ابراهيم : **ان ابني مات في الثدي ، وان له مرضعا في الجنة .**

٢

مسؤولية الامانة

اولادنا امانة ثمينة وضعها الله عز وجل بين ايدينا نحن الآباء . . وحملنا مسؤولية تربيتهم تربية حسنة وتأديبهم باحسن الآداب ، فضلا عن مسؤولية تغذيتهم وكسوتهم وملاعبتهم وتثقيفهم بجواهر المعرفة ومكارم الاخلاق . في هذا يقول الرسول (ص) : **الزموا اولادكم واحسنوا أدبهم** ، وعن ابن عمر (رض) قال : سمعت رسول الله (ص) يقول : **كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعينه : الامام راع ومسؤول عن رعيته ، والرجل راع في اهله ومسؤول عن رعيته .والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها ، والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته ، وكلكم راع ومسؤول عن رعيته** ، كلام بليغ يتجلى من خلاله عمق فكر الرسول (ص) وحرصه على البنيان الصحي الذي ينبغي ان يضم ابناء المجتمع الواحد بدءا بافراد الاسرة الواحدة . . بل زاد في ذلك ان المح الى كبر حجم المسؤولية الملقاة على ارباب هذه الاواصر المتينة

بدءاً بدور الاباء والامهات في تربية النشيء الجديد . . هذا النشيء وهذه الطفولة التي ان تهيأت لها ظروف العناية السليمة لا بد وان تشب صحيحة البدن والعقل والذهن ، وما قول الرسول (ص) الا وحي يوحى وشفاء للقلوب .

وقد خص الله عز وجل اهمية رعاية اولادنا رعاية حقة بل خصها الخالق الرحيم بمنزلة سامية ، إذ جاء ذكرها في القرآن الكريم على لسان نبيه لقمان الحكيم وهو يعظ ابنه قائلا : ﴿وإذ قال لقمان لابنه وهو يعظه يا بني لا تشرك بالله إن الشرك لظلم عظيم﴾ (٣١ :١٣) . بداية نصائح لقمان لابنه جاءت تؤكد على اهمية تلقين اطفالنا مبادئ حب الله والحرص على تطبيق دعوة السماء الى كل ما هو خير لصالح الانسان . هي دعوة الى حب الناس من خلال حب الخالق وعبادته . . هي دعوة الى تعويد اطفالنا على حب فعل الخير وبذلك نجعل منهم لبنات صالحة ترتقي بالمجتمع عالياً . في هذا يقول الرسول (ص) : **مروا اولادكم بالصلاة لسبع ، واضربوهم عليها لعشر ، وفرقوا بينهم في المضاجع** . لأن حب الناس لن يبدأ الا بحب الخالق الرحيم وطاعته في فعل الخير والاحسان .نرى الرسول (ص) يؤكد على اهمية ان يقف ابناؤنا بين يدي الله يشكرونه على ما رزقهم الله من نعم كثيرة ، نعمة المأكل والملبس والنوم واليقظة والسمع والبصر والحركة وبهجة الحياة .

ولان الطفل كالعجينة الرقيقة ان تركتها على حالها من دون ان تخبزها كما تريد وترغب فانها ستجف قطعا وتتصلب ، نجد الرسول (ص) يؤكد على اهمية التبكير في تربية الطفل منذ نعومة أظفاره وان لا يترك الامر الى وقت بلوغه سنا متقدمة حيث يصعب تدارك الامر الا بمشقة كبيرة . ومن بين ما جاء في حديث الرسول

(ص) اشارة واضحة الى ضرورة الفصل بين الاولاد ذكورا واناثاً وضرورة ان يكون لكل منهم سرير نوم او فراش خاص به .

وصية الله بالوالدين

قبل ان يسترسل وحي الرحمن في ذكر وصايا لقمان لابنه يقول الرحمن عز وعلا : ﴿ووصينا الانسان بوالديه حملته امه وهنا على وهن وفصاله في عامين ان اشكر لي ولوالديك إليّ المصير * وإن جاهداك على ان تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا معروفا واتبع سبيل من أناب إليّ ثم إليّ مرجعكم فانبئكم بما كنتم تعملون﴾ (٣١ :١٤ ـ ١٥) . الرحمن عز وعلا يخاطب الانسان ، يخاطب الكبير والصغير ، يخاطب اطفالنا ويوصيهم بنا نحن الاباء والامهات ، وصية مباشرة يوصي الله بها كل ذي عقل متفتح بالوالدين ويذكرهم بمقاساة الامومة اثناء الحمل والرضاعة وسهر الليالي والقلق والحرص عليه من الاوجاع والاضرار ، وطلب من الرحمن للانسان ولاولادنا بان يشكروا – إن كنا جديرين بالشكر بقدر ما نتحمل من مسؤولية جليلة المقام– . ويختتم الرحمن وصيته هذه بان المرجع والمآب له . . لله ، يجازي المحسن منا على احسانه والمسيء على اساءته . ثم ينبه الله عز وجل اولادنا الى حقيقة عظيمة الشأن ، هي حقيقة الايمان ، حقيقة ان لانفرط به حتى لو بذل الوالدان جهدهما واقصى ما في وسعهما ليحملا اولادهما على الكفر والاشراك به ، بالله ، ان لا يطيعوهما ولا يمتثلوا لامرهما لان لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق . ويستدرك الرحمن الرحيم ليؤكد على حقيقة عظيمة اخرى هي ان حصول مثل هذا السلوك بين الاباء والابناء لا يبرر للاولاد ان يهجروا اباءهم بل عليهم ان يصاحبوهم في الحياة الدنيا بالمعروف والاحسان .

وينصح الرحمن بعد ذلك ان يسلك الانسان طريق الهداية والعمل الصالح . والحكمة من ذكر الوصية بالوالدين ضمن وصايا نبي الله لقمان جاءت لتأكيد اهمية الايمان واهمية رعاية الوالدين مع نهي الرحمن عن طاعة الوالدين في حالة اشراكهما بالله على ان يرعى الاولاد منزلة الآباء وان يحسنوا اليهم .

السلوك الحسن

تتواصل كلمات الرحمن سبحانه وتعالى في التنبيه الى اسس التربية الاسلامية ، وترد وصايا لقمان (ع) لولده إذ يقول : ﴿يا بني إنها إن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة او في السموات او في الارض يأت بها الله ان الله لطيف خبير﴾ (٣١ : ١٦) . يخاطب لقمان ابنه قائلا ان الخطيئة والمعصية مهما كانت صغيرة ، حتى لو كانت بوزن حبة الخردل في الصغر ، وانه ، سبحانه ، عليم بها حتى لو كانت في جوف صخرة صماء او في اعلى مكان في السماء او في الارض ، هو قادر ان يحصيها ويحاسب عليها . والغرض من هذا المقال القدسي ان الله لا تخفى عليه خافية من اعمال العباد .

ويسترسل لقمان الحكيم في نصحه لابنه كما جاء في قوله تعالى : ﴿يا بني اقم الصلاة وامر بالمعروف وانه عن المنكر واصبر على ما اصابك إن ذلك من عزم الامور﴾ (٣١ :١٧) . نفهم من قول الرحمن عز وعلا ان من اسس التربية الصحيحة ان نحث اولادنا على اداء العبادات في اوقاتها وان يكونوا قدوة تدعو الى فعل الخير وتؤمن بالفضيلة ، قدوة تنهى عن كل شر ورذيلة ، قدوة تجعل من حقيقة الايمان الصبر على المكاره .

ويختتم الرحمن وصايا لقمان لابنه بهذه الآية الجليلة : ﴿ولا تصعر خدك للناس ولا تمش في الارض مرحا إن الله لا يحب كل مختال فخور * واقصد في مشيك واغضض من صوتك إن انكر الاصوات لصوت الحمير﴾ (٣١ : ١٨ـ ١٩) . يورد الله عز وجل اشارة جليلة اخرى على لسان لقمان لابنه ان لا تمل خدك للناس كبرا عليهم واعجابا ، وتحقيرا لهم . وهذا هو قول ابن عباس وان لا يمشي متبخترا متكبرا ، وان يتوسط في مشيته وان يعتدل فيها بين الاسراع والبطء وان يخفض من صوته اثناء الحديث مع الاخرين ، لا يرفعه عاليا لأن هذا فعل قبيح لا يليق بالانسان العاقل ، ولأن من رفع صوته عاليا يكون قد ارتكب فعلا قبيحا يماثل قباحة اصوات الحمير .

رعاية البنات وقاية من النار

آيات الرحمن السابقة آيات معدودات بليغات اشتملن على اسس التربية السليمة التي ينبغي علينا نحن الاباء ان نسير على هداها دوما اذا كنا نطمع في تربية اولادنا تربية صالحة مثمرة ينتفعون بها ومنها كما ننتفع نحن أيضاً .

لو قرأنا كتب السيرة النبوية الشريفة جيدا لادركنا كم هي عظيمة تلك المساواة في اهمية التربية بين الذكور والاناث . رسالة السماء لا تفرق بين الذكور والاناث فلكل من الجنسين الحق في ان يتربى وان يتعلم العلم النافع وان ينهل من ينابيع المعارف السليمة ، وان يأخذ باسباب التأديب وطرق التهذيب الصحيحة ، وبذلك نضمن انسانية ابنائنا وقدرتهم على تحمل الاعباء المستقبلية التي لا بد وان يجابهوها في ضرورة المساواة بين الجنسين في شؤون التربية . يقول (ص) : **من كانت له إبنة فأدبها فاحسن تأديبها ورباها فأحسن**

تربيتها وغذاها فأحسن غذاءها كانت له وقاية من النار . منزلة عظيمة هي اذن رعاية الاناث من اولادنا كرعايتنا الذكور منهم . . هذا اذا ما اردنا حقا ان نضمن المستقبل السعيد لهن ولهم .

التربية السليمة اذن ترتكز على اسس ثلاثة : بدنية وعقلية وروحية . فالاعداد البدني يتطلب تهيئة الطفل ليكون صحيح الجسم ، قوي البنية وبذلك يأمن غائلة الامراض والعلل فيتمكن من مواجهة الصعاب بعزيمة اقوى ونشاط افضل .

واعداد اطفالنا عقليا يهدف الى زرع اسس التفكير السليم في اذهانهم وبذلك يسهل عليهم النظر والتأمل والتعمق في شؤون الحياة اليومية .وهذا يساعدهم على فهم البيئة التي تحيط بهم ، ويوصلهم الى امتلاك القدرة على ابداء الحكم على الاشياء بالنظر الى كثرة ما يتعرضون له من تجارب خاصة بهم وبالاخرين . اما سبل التربية الروحية فهدفها زرع القلوب بكل ما هو خير من حب الناس وحب عمل الخير والاحسان .

واعداد اطفالنا بدنيا يتطلب تعويدهم على اكل الطيبات من الطعام ، والابتعاد عن الاسراف في المآكل والمشرب ، وان يحرص اولادنا على اسس النظافة والطهارة ، وان يمارسوا الالعاب الرياضية كالجري والسباحة وركوب الخيل لانها من مقومات صحة البدن .

اما أسس الاعداد العقلي فيتضمن تدريب اطفالنا على القراءة والكتابة وطلب العلم ، وحسن التأمل والتفكير ، وطلب السفر وحب الرحلات البحرية او البرية لأن في ذلك اكتسابا لعلوم اخرى كثيرة .

ومن أسس الاعداد الروحي ابراز قيمة الفضائل واظهار مساوئ الرذائل ، وان يكون الاباء انفسهم مثلا صالحا لاولادهم وان يتعلموا

حب الله وحب الوالدين وعمل الخير .

ما ذكرناه من لبنات يمكن ان نرسخه ونثبته في اذهاننا واذهان اولادنا اذا ما قرأنا آيات الرحمن البليغة : ﴿إقرأ وربك الاكرم * الذي علم بالقلم * علم الانسان ما لم يعلم﴾ (٩٦ :٣-٥) .

الفصل السابع

اسلوب الرحمن في قهر الادمان

١

استئصال الادمان على الخمر

قال تعالى : ﴿يا ايها الذين آمنوا انما الخمر والميسر والانصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون * إنما يريد الشيطان ان يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل انتم منتهون * واطيعوا الله واطيعوا الرسول واحذروا فان توليتم فاعلموا انما على رسولنا البلاغ المبين﴾ (٥ : ٩٠ _ ٩٢) .

آيات جلية المعنى ، وارشادات إلهية جاءت على لسان محمد (ص) آيات آمرة فيها تذكير ووعيد . . مذاقاتها رحمة بالعباد وصحة مفروضة . في موضوعنا هذا نتحدث عن الخمر .عن الاسلوب الرباني في معالجة مشكلة الادمان على الخمر .مع مشكلة متأصلة الجذور في قعر رغبات الانسان وشهواته . متأصلة في مجتمع الجاهلية ، مجتمع تغنى بالخمر ، ومجالس المنادمة ، مجتمع تفوح من بين أبيات قصائد شعرائه رائحة الخمر ، مع

عشرات المصطلحات والتسميات التي جاءت بها كتب التاريخ .
ترى ماذا اراد الله عز وجل بهذه الآيات الصريحات؟

الجرعة الاولى

اراد بها وضع حد فاصل بين الخير والشر ، بين الصحة والمرض . اراد بها آيات خاتمة لفترة علاجية ربانية ارتضاها الله لعباده دامت امدا ليس بالقصير وامتدت لتغطي مرحلة من سيرة الوحي . مراحل الايمان في رحاب الصحة بدأها الخالق باشارة لا تخفى على من دخل في قلبه الايمان . يقول تعالى : في اول آية تتطرق الى الخمر : ﴿ومن ثمرات النخيل والاعناب تتخذون منه سكَراً ورزقا حسنا﴾ (١٦ :٦٧) .

لو توقفنا قليلا عند كلمتي سكراً و رزقاً حسنا لادركنا بشكل عفوي ان لا بد من فرق بين حسن الرزق ، والسكر . بمعنى ان السَّكر مسألة لا علاقة لها بالجودة . آية بليغة ، جاءت لتضع حجر الاساس لبناء صحي متدرج وكأنه سبحانه وتعالى ـ حاشاه ـ وهو العليم يدرك طبيعة خلقه الضعيف الذي لا يقوى على ترك عادة شرب الخمر المتأصلة في ذهنه واوصاله .

الجرعة الدوائية الثانية

ويحين الوقت المناسب لارساء مرحلة اكثر وضوحاً في بناء استئصال الادمان على الخمر . لقد حان وقت المرحلة الثانية لأن قلوب المؤمنين بدأت تتساءل عن موقف الخالق ازاء شرب الخمر . في هذا نورد ما قاله عمر بن الخطاب (رضي) : اللهم بين لنا في الخمر بياناً شفاء . ويجيء جواب الرحمن : ﴿يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما اثم كبير ومنافع للناس واثمهما اكبر من نفعهما﴾

(٢ :٢١٩) .

وضوح وايضاح ، مد وجزر إلهي في مسألة صحية مستحكمة في اذهان ابناء الجزيرة العربية . بيان للعباد ان لو كان في الخمر فائدة فان ما فيها من ضرر يلغي ما فيها من نفحات الفائدة ان وجدت . مد وجزر ارتضاه الرحمن لكي يصل بقلوب المؤمنين الى درجات اسمى جلها صحة وهناء .

في هذا الخصوص نورد ما جاء في سيرة الرسول الكريم (ص) عن حجة البعض من ابناء الجزيرة العربية ، انذاك ، في انهم يستخدمون الخمر للتداوي . عن ام سلمة (رض) قالت : اشتكت ابنة لي فنبذت لها في كوز ، فدخل عليّ رسول الله (ص) ، وهو يغلي ـ أي الكوز ، فقال (ص) : **ما هذا يا ام سلمة؟** فذكرت له اني اداوي به ابنتي ، فقال رسول الله (ص) : **ان الله تعالى لم يجعل شفاء امتي فيما حرم عليها** . وفي رواية اخرى سأل الرسول (ص) احد الرجال عن الخمر ولم يستخدمها ، فاجاب الرجل : انما اصنعها للدواء ، فقال (ص) : **انه ليس بدواء ولكنه داء** .

الجرعة الثالثة

وتتوالى نصائح الرسول في امر الخمر ، وتحين مرحلة تنبيه ثالثة بعد ان توثقت وتكاثفت بذور الارشاد السماوي ، ونمت وترعرعت في النفوس ارادة الابتعاد عن الخمر . يقول الرحمن عز وعلا : ﴿يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وانتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون﴾ (٤ :٤٣) . لو طالعنا هذه الآية مرات ومرات بدقة وتروي لادركنا من جملة ما قصده الرحمن عشرات المقاصد الصحية . مرحلة علاجية متقدمة دلالاتها ما فرضه الله على المؤمن من صلوات خمس في اليوم الواحد ،صلوات خمس موزعة بانتظام

وعلى فترات متقطعة طوال اليوم . ترى متى اذن يتوفر الوقت للمؤمن كي يستغرق في ساعات من اللهو وشرب الخمر . فلو فرضنا ان المؤمن اراد آنذاك ان يشرب الخمر في وقت الضحى سيتعذر عليه ذلك لأنه سيصل مكان الصلاة وقد اذهلت الخمر ذهنه .ينطبق هذا على صلاة العصر والمغرب والعشاء .

آية المرحلة الثالثة حكمة علاجية لا مثيل لها عجزت عن الوصول الى مثلها ارقى مؤسسات المعالجة الحديثة المختصة بانقاذ المدمنين على الخمر . ترى ما هي النواحي الصحية الاخرى التي اراد الله ان يبينها لعباده . . انها (لكي تعلموا ما تقولون) .

هذه مسألة لا بد ان نشير الى مدلولها . فالانسان تربطه مع بني جنسه من البشر اداتان اساسيتان : العقل واللسان .ولأن العقل يسير اللسان ويوجهه التوجيه الصحيح ندرك لم هذا التخصيص السماوي لمسألة القول . ففي غياب العقل ، وهذا ما يفعله الخمر بدرجات متفاوتة . يتأرجح اللسان يمينا وشمالا فيقع من الشر ما لا يحمده المرء عقباه .إن غياب توازن اللسان يرهق بناء الاسرة الواحدة ويعكر صفو سكينتها وتواددها ، و يسبب المشاجرات بين شارب الخمر واصحابه وزملائه في العمل . غياب اللسان عن خطه المستقيم يعرض شارب الخمر ذاته الى مطبات قد تنتهي به الى السجن او المستشفى .

ويستمر الصراع بين الخير والشر وبين الصحة والمرض . وعلى الرغم من اوامر الرحمن الصريحة ، وعلى الرغم من احاديث الرسول في ضرورة ترك الخمر واطاعة الله ، اتجهت بعض النفوس الضعيفة الى تأويل هذا القول السماوي وذاك ، والى اقناع النفس بان الله ما اراد من هذا المنع سوى جزء معين من مسألة شرب

الخمر . . . وهلم جرا .

الجرعة الاخيرة

وما ان جاءت المرحلة الجامعة الاخيرة التي ذكرناها في بداية حديثنا هذا . حتى قال عمر بن الخطاب (رض) ،الذي كان معروفاً بحبه لشرب الخمر في ايام الجاهلية : انتهينا . . . انتهينا .

ولرب متساءل عما قصده الرحمن عز وجل في ان الخمر من جملة ما يشربه اهل الجنة؟ فنجيبهم بآية من آيات الرحمن ، يذكر فيها حالة المؤمنين في الجنة : ﴿في جنات النعيم * على سرر متقابلين * يطاف عليهم بكأس من معين * بيضاء لذة للشاربين * لا فيها غول ولا هم عنها ينزفون﴾ (٣٧ :٤٣ ـ ٤٧) .وتشير مصادر الطب النبوي الى ان مادة الغول المذكورة في كتاب الله ما هي الا المادة الكيمياوية الرئيسية المضرة والسبب الرئيسي لأصل العلل الناجمة عن احتساء الخمور باشكالها .إن مراحل استئصال عادة شرب الخمور كما جاءت باشكالها في القرآن علاج الرحمن لعادة تفتك بالالاف من بني البشر في يومنا هذا .وهي مشيئة الرحمن ان يبدأ في بناء قلب المؤمن نفسيا وان يحاصر نقاط ضعفه ووقوعه فريسة رغباته . يحاصره في اوقات الصلاة المتعددة . بناء نفساني لارادة منهكة .

الملعونون في الخمر

واخيرا وليس آخراً نورد حديث الرسول (ص) من رواية عن ابي داوود : قال (ص) : **لعنت الخمر بعينها وشاربها وساقيها وبائعها ومبتاعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة اليه وآكل ثمنها** . وروى الامام احمد من حديث لأبن عباس قال : سمعت رسول الله (ص) يقول : **آتاني جبريل عليه السلام فقال : يا محمد**

ان الله لعن الخمر وعاصرها ومعتصرها وبائعها ومبتاعها وشاربها وآكل ثمنها وحاملها والمحمولة اليه وساقيها ومستقيها . وبهذا نأتي الى قوله تعالى : ﴿واطيعوا الله واطيعوا الرسول واحذروا فان توليتم فأعلموا إنما على رسولنا البلاغ المبين﴾(٥ :٩٢) .

٢

مضار الخمر على الصحة

﴿يا ايها الذين آمنوا انما الخمر والميسر والانصاب والازلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون * انما يريد الشيطان ان يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل انتم منتهون﴾ (٥ :٩٠ ـ ٩١) .

لقد تناولنا في الباب الماضي اسلوب المعالجة التي أوحاها الله الى رسوله (ص) . اما موضوع حديثنا اليوم فهو خاص بالامراض التي تفتك بهواة شرب الخمر ، والمدمنين عليه .

وشر بلية الخمر ما يحتويه من مركبات كيمياوية مضرة يهمنا منها الكحول الاثيلي . وتعتبر هذه المادة رأس جميع الامراض الكحولية مهما تغير صنف الخمر او اسمه . فالقاسم المشترك واحد في خمور الفاكهة مثل التمر والعنب ، وفي خمور العسل وفي خمور الحبوب كالذرة والشعير . . وهي المسبب ذاته في البيرة

والويسكي والفودكا .

ولأن الخمور سريعة الذوبان في الماء . . . نراها تتخلل كافة انسجة الجسم .حتى الجنين في رحم امه لن يسلم من اذى الخمر ، ان كانت امه تشرب الخمر . عملية امتصاص الخمور سريعة جدا تكاد الرئتان تسبقان المعدة في تلقف قطرات الاذى . . . ولأن معظم الخمور تتأكسد في الكبد نراها تتحول الى ماء وثاني اوكسيد الكربون وطاقة . ومن الجدير بالذكر ان الغرام الواحد من الكحول يمد الجسم بثماني سعرات حرارية ، وهذه الحقيقة تفسر هبوط مستوى الشهية عند مدمني الخمر .

دماغ بلا منطق

لنتمعن مليا بما جاء في كتب الباحثين من تبويب يشمل شتى الامراض : الاضرار الحادة الآنية والاضرار المزمنة اللاحقة . اذا ما احتسى انسان كمية كبيرة من الكحول خلال وقت قصير فلا ريب من ان يجهز على توازن وظائف الدماغ والجهاز العصبي المركزي ككل ، اعراض هذا الاضطراب حالة السكر والنشوة . . . او الوفاة . . . انه التسمم الحاد . ويصل تركيز الكحول في الدم الى ٠٥ر٠٪ في بداية الشعور بالنشوة . . ويصل بالشارب الى مرحلة السبات اذا ما وصل تركيزه في الدم الى ٤ر٠٪ . . ومرحلة الوفاة لا بد لاحقة اذا تعدى تركيز الكحول في الدم ٥ر٠٪ .

حالة السكر الحادة هذه مرض خطير تعرض شارب الخمر الى خطر حوادث المرور سواء كان مستطرقاً في الشوارع او سائق سيارة . . وتدفعه حالته المتردية الى اختلاق المشاجرات بسبب اضطراب سيطرته على هدوء اعصابه وتوازن شخصيته . وقد تجره

حالة الغياب الانساني الى كسر حاجز القانون وارتكاب جرائم ذات صفات شتى . فضلا عن هذا التدهور في السلوك ، يفتك التسمم الحاد بصحة البنكرياس فيرهقه الى حد العجز . . وقد ينتهي بالشارب الى الوفاة .ولربما تنتاب الرئتين حالة مرضية تنفذ فيها السوائل الى نسيجهما فتعجزا وتعجز حياة المدمن معهما . وهناك من حالات السكر الحادة ما توقف القلب عن النبض والرئتين عن الحركة خلال فترة زمنية ربما لا تتعدى اليوم الواحد . وهنا يتجه الباحثون الى ذكر حالات من الغضب تعتري السكير ، مع هياج وانفعال شديدين لكي تليها مرحلة سبات فوفاة . وقد يصاب السكير بنوبات هلوسة . . وافكار مريضة لا صحة لها تنتهي به الى اتخاذ قرارات خطيرة كتطليق الزوجة او ضرب الاولاد وشتم الجيران . . وقد تؤدي به النوبات الى الانتحار . ومن اضرار حدة السكر ، هذيان السكير . . هذيان يتراءى امام عينيه . . حقائق . . لهذا هو يركن الى اختلاق وقائع من بنات افكاره ويتهم الاخرين من افراد اسرته واصدقائه بامور لا اساس لها من الصحة .

نكتفي بهذا القدر من مسببات هلاك السكير لننتقل الى الاضرار المستقبلية لشرب الخمور باستمرار ، وسنتناول هنا اجهزة الجسم بالتتابع .

معاناة جهاز الهضم

تعصف الخمور بكفاءة الجهاز الهضمي اد تؤدي الى ضمور حاسة الذوق والى تغيير طبيعة الاحياء الدقيقة التي تستوطن الفم وتثقل اللسان وتشققه وترسخ في الفم رائحة لا تتقبلها النفس . وتؤدي الكحول الى نشوء التهابات خطيرة في المريء والمعدة يصحبها في بعض الاحيان نزف دموي . وقد ينعكس اثر الكحول

السمي على انتظام حركة الحجاب الحاجز . وتشير الاحصاءات الطبية الحديثة الى دور الكحول في تسبيب نسبة من سرطانات المريء .ولا يفوتنا ذكر ضمور المعدة بعد ان يتمكن منها الالتهاب . النتيجة اصابة السكير بفقر الدم بعد ان تكون الخمرة قد قضت على خصائص في المعدة تساهم في امتصاص فيتامين B12 . ولشرب الكحول دور في معاناة سكيرين كثيرين من سرطان المعدة . وشرب الخمور عامل رئيسي في نشوء قرحات المعدة . وله دور معروف في نقص التغذية وسوء الامتصاص .

انتحار البنكرياس وتشمع الكبد

ومن الجدير بالذكر ان الكحول تؤدي بغدة البنكرياس الى الانتحار .ونستطيع القول ان حصة الكبد من الاضرار هي كحصة الاسد . والاسد هنا لسوء الحظ هو الكحول اساس الخمر الذي يؤدي الى خفض مخزون السكر في الكبد ، وزيادة في انتاج الشحوم التي تتكدس في داخل خلايا الكبد . وبمرور الايام وبمرور ليالي السهر المتواصل مع كؤوس الخمر يتداعى جدار الكبد المتين وتزهق خلاياه المختصة اساسا بالتعامل مع السموم . والنتيجة : تشحم الكبد ، قصور في وظيفة كيس الصفراء ،والتهابات حادة ومزمنة ،واخيرا تشمع الكبد اي رحيله عن عرش الصحة . ومعه ترحل حياة صاحبه السكير .

قلوب مريضة

اما امراض القلب والاوعية الناقلة للدم فهي عديدة ايضا . والابحاث الحديثة في علوم الاجنة تؤكد ان هنالك علاقة بين عادة الادمان على الخمر عند النساء والتشوهات الولادية المشخصة بعد

الولادة كثقوب القلوب والاضطرابات التركيبية النسيجية التي تصيب الاوعية الدموية الوريدية والشرايين .وتمتد اذرع الخمور الشائكة الى صحة الدم سائل الحياة وديمومتها ، والمحصلة شتى انواع فقر الدم : نقص الحديد نقص حامض الفوليك ، نقص فيتامينB12 .

دفاعات معطوبة واعصاب مشلولة

ويرهق الكحول ، جوهر الخمور ، دفاعات الجسم وجهاز مناعته القوي فيتركه نهبا للجراثيم والالتهابات الجلدية المتعددة ، والدمامل ، والتهابات مجاري التنفس العليا ونزلات البرد المتكررة .

ومن جملة الامراض العصبية الناجمة عن تأثير شرب الكحول المزمن نذكر شكوى المدمنين من ضعف عضلي ، ووهن جسمي وآلام واوجاع في الاطراف (التهاب الاعصاب المتعدد) . وقد يضطرب عصب واحد ويتدهور نشاطه الحسي والحركي مصحوباً بعجز مؤقت في اداء وظيفته : الشلل شلل زمني قد يعتري اعصاب الوجه او العين . وهنالك حالة خطيرة اخرى تصيب العين : التهاب العصب البصري . هنا تنخفض حدة الابصار . . وتشير الدراسات الحديثة ان للخمر انعكاسات سلبية على صحة المخيخ والدماغ الاوسط بشكل خاص ومجمل تركيبات الجهاز العصبي المركزي بشكل عام ،قد تصل الى حالات ضمور الدماغ واضطراب المراكز العليا المسؤولة عن الذاكرة والكلام .

غرق في مستنقع الخمر

الكحول ، جوهر الخمر ومادته السامة ، لا يكتفي بارهاق انسجة البدن واجهزته بل تمتد ناره لتشمل النفس ايضا . فالخمر

رجس من عمل الشيطان تتخلل انسجة البدن ومتاهات النفس اللامنظورة .ومن جملة امراض النفس الناشئة من كؤوس الخمر تطالعنا حالة القصور العقلي التي يتصف المصاب بها بذاكرة ضعيفة وتزعزع في الانضباط العاطفي الوجداني . وتطالعنا ايضا حالة الهذيان الارتعاشي وهنا يعاني المصاب من اضطراب في التفكير ورعشة وسرعة في الاستجابة من غير هدى وسرعة في الاستثارة . وحالة اخرى معروفة هي اعراض كورساكوف . . حالة التهاب في الاعصاب الطرفية مع غياب التفكير المنطقي وقصور شديد في الذاكرة مع هذيان .

ويزيد كحول الخمر من اذى النقرص . . . اذ يعجل حدوث نوبات الالم وتكراره .والخمور اذى للكليتين لا فائدة فيها كما يدعي بعض الناس .

واخيرا وليس آخرا . . لقد ذكرنا بعض ما تعرضت له كتب الطب المعنية بدراسة الكحول والمصادر الاخرى المهتمة بطب الرسول .وما هذه الامراض الا اشارات تنبيه الى ضرورة الابتعاد عن عادة شرب الخمر . هذه العادة تكلف خزائن الغرب والولايات المتحدة عشرات الملايين من الجنيهات ، ان لم نقل اكثر ، تصرفها من اجل مكافحة هذه الآفة التي بدأ يتصاعد سعيرها في بلاد العرب بعد غياب طويل .

مفتاح كل شر

يقول الرسول (ص) : **اجتنبوا الخمر فانها مفتاح كل شر** . صحيح هي مفتاح كل شر . شر يلحق بصحة شارب الخمر البدنية والنفسانية ، وشر يلحق بزوجته اذ هي تواجه موجات غضبه

ومشاكساته وسلوكه الغريب . . وهي تواجه ايضا شر اقدامه على تهديدها بالطلاق مثلا . . او هو يرهق ميزانية البيت المالية ، وشر على الاولاد اذ يرون قدوتهم على حاله هذه مع الخمر . . وقد يقعون هم ايضا ضحية لكؤوس الخمر . . وشر على الجيران وشر على الاصدقاء . .

ويقول الرسول (ص) ايضا : **كل مسكر حرام وما اسكر الفرق منه فملء الكف منه حرام** . وفي حديث آخر له (ص) : **من لقي الله مدمن خمر لقيه كعابد الوثن** . شرب الخمر اذن ابتعاد عن الطريق المستقيم . طريق الصحة والعافية الذي ارتضاه لنا الخالق الرحيم . فعلينا ان نسلك مسالك النور ونبتعد عن مسالك المرض والهلاك .

ولنتذكر قوله تعالى : ﴿يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما اثم كبير ومنافع للناس واثمهما اكبر من نفعهما﴾ (٢ :٢١٩) .

الفصل الثامن

الوقاية الصحية

١

النظافة شطر الأيمان

﴿يا ايها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى الكعبين وان كنتم جنباً فاطهروا وان كنتم مرضى او على سفر أو جاء احد منكم من الغائط او لامستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيداً طيباً فامسحوا بوجوهكم وايديكم منه ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون﴾ (٥ :٦) **الله جميل يحب الجمال** ،قالها الرسول (ص) ، وهو ذاته يحب الجمال ، يسعى اليه وينصح به كل يوم . والجمال الوان زاهية ، جمال الروح ، جمال العمل الحلال ، جمال البدن وجمال الملبس . والجمال نظافة ، نظافة النفس من الشوائب والادران ونظافة البدن والجلد منه هو الاهم .

النظافة شطر الايمان . . . بلاغة في القول وتبليغ من الرسول (ص) لقومه ، فيه تقديس للنظافة وتحريض على اكتسابها .

شرط الوقوف امام الله

الرسول (ص) يرفع في احاديثه من منزلة النظافة الى درجات تحاكي الايمان ، ولا عجب في ذلك ، فالله عز وجل ، لا يقبل ان يقف بين يديه متعبد اهمل نظافته . والآية القرآنية بهذا الخصوص جلية وشاملة : ﴿يا ايها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى الكعبين وان كنتم جنباً فاطهروا وان كنتم مرضى او على سفر او جاء احد منكم من الغائط او لامستم النساء فلم تجدوا ماء فتيمموا صعيداً طيباً فامسحوا بوجوهكم وايديكم منه ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم وليتم نعمته عليكم لعلكم تشكرون﴾ (٥ :٦) .

نظافة دائمة

ولا يكتفي الرسول (ص) بالوضوء قبل الصلاة كوسيلة للنظافة بل نراه يأمر بالاستحمام في كل مناسبة .ويتفق العلماء انها (المناسبات) تصل الى سبع موجبة وست عشرة مستحبة ، نذكر منها على سبيل المثال :

اغتسال يوم الجمعة ، وايام الاعياد وبعد الجماع ، وعقب الاحتلام عند الرجال ، وبعد الحيض والنفاس عند النساء . . في حديث للرسول : **غسل يوم الجمعة واجب ، والسواك ، وان يمس من الطيب ما يقدر عليه** .

وقال ايضاً : **حق على كل مسلم ان يغتسل كل سبعة ايام يوماً يغسل فيه رأسه وجسده** . ترى لماذا هذا الحث والتخضيض على نظافة الجلد وتطهيره من كل ما يعلق به بالماء الزلال؟

نبتدئ الاجابة عن هذا السؤال بحديث آخر للرسول (ص) حيث يقول :

ما منكم من احد يقرب وضوءه ثم يتمضمض ، ويستنشق وينتثر ، الآخرت خطاياه من فمه وخياشيمه مع الماء حين ينتثر ، ثم يغسل وجهه كما امره الله إلأخرت خطايا وجهه من اطراف لحيته مع الماء ، ثم يغسل يديه الى المرفقين الآخرت خطايا يديه من أطراف انامله ، ثم يمسح رأسه الآخرت خطايا رأسه من أطراف شعره مع الماء ، ثم يغسل قدميه الى الكعبين كما امره الله الآخرت خطايا قدميه من اطراف اصابعه مع الماء ، ثم يقوم فيحمد الله ، ويثني عليه بالذي هو له اهل ، ثم يركع ركعتين الا خرج من ذنوبه كيوم ولدته امه . وكلمة الخطايا هنا ، اشارة واضحة لما نطلق اليوم عليه تسمية جرثوم و جراثيم ، ولكن انى للرسول (ص) ان يقنع قومه آنذاك ، بوجود كائنات حية لا تراها العين المجردة ، وان رؤيتها تتطلب مجهراً خاصاً يقوم بتكبيرها ! والماء لا ريب مطهر جيد اذا ما واظب الانسان على استعماله . يقول تعالى : ﴿وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به﴾ (٨ :١١) ، ويقول : ﴿انزلنا من السماء ماءً طهوراً﴾ (٢٥ :٤٨) .

نظافة شعر الرأس

جاء رجل الى النبي (ص) ، ثائر الرأس واللحية ، فاشار اليه الرسول ـ كأنه يأمره باصلاح شعره ـ ففعل ، ثم رجع ، فقال النبي : **اليس هذا خيراً من ان يأتي احدكم ثائر الرأس كأنه شيطان** . ورأى النبي رجلاً رأسه اشعث فقال : **اما وجد هذا ما يسكن به شعره؟** ويبدو ان صبغ الشيب في الرأس ايام الرسول (ص) كان ممارسة معروفة ومقبولة . فحين جاء ابو بكر الصديق (رض) بابيه ابي قحافة

يوم فتح مكة يحمله حتى وضعه بين يدي النبي ، ورأى رأسه كأنها الثغامة بياضاً ،[1]- قال : **غيروا هذا ـ اي الشيب ـ وجنبوه السواد .** فالرسول ارتاى صبغ شعره ولكنه لم يحبط الصبغ بالاسود وفي حديث آخر للرسول : **ان احسن ما غيرتم به الشيب ، الحناء والكتم** ،صبغ الحناء ، أحمر ، بينما الكتم صبغة اسود يميل الى الحمرة .

نظافة الاسنان والجلد

لاحظ النبي ، ان بعض اصحابه يهمل العناية بصحة فمه ، واسنانه ، حتى باتت صفراء اللون ، فقال لهم : **مالي اراكم تدخلون عليّ قلحاً . استاكوا رحمكم الله** . ويقول في حديث آخر : **السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب** . ويقول ايضا : **لولا ان اشق على امتي لامرتهم بالسواك عند كل صلاة** . لنتصور انفسنا نستاك ما لا يقل عن خمس مرات في اليوم ، ولننظر الى اسناننا ونتفحصها واللثة ، قطعا لن تتقرب منها جرثومة واحدة ! .

والامراض التي يتعرض لها الجلد وباقي اعضاء الجسد نتيجة عدم الانتظام بالاغتسال والاستعمال المستمر للماء اكثر من ان تعد هنا . نذكر منها التهاب بصيلات الشعر ، وانسداد المسامات الجلدية مع ظهور حبوب متقيحة وتقرحات على مناطق مختلفة من الجلد ، التهاب الاذن الخارجية ، والوسطى والداخلية ، التهاب جوف الفم واللوزتين وتسوس الاسنان والتهاب اللثة .

وفي تنظيف الانف نجاة من الامراض الفيروسية وطرد لجراثيم قد تكون من بينها جرثومة الجذام . وفي غسل الوجه ازالة لجراثيم

---

(١) الثغامة نبات شديد البياض زهرة وثمرة

تسبب الالتهابات في العين وحول الفم وجلد الوجه والذراعان يتعرضان الى اخطار الحساسية الموضعية نتيجة لملامسة الكيمياويات او الاعشاب الحساسة للضوء مما يسبب ذلك نشوء الفقاعات وتقيحها .ومن الامراض الاخرى الحلأ البسيط و الحلأ العصبي الموضعي وما يصحبه من ألم مزعج قد يكون خطيراً احياناً . ولا تغيب عن اذهاننا الاصابات المتنوعة بالفطريات ، سواء في مناطق الجلد المشعرة او الملساء . . ولا ننسى ذكر الاصابة بالقمل ، والبراغيث ، وداء الجرب . . . اضافة الى امراض المنطقة التناسلية عند الذكور والاناث ، والاطراف السفلى ليست باحسن حال من اعلى الجسم ، فالجراثيم تترقب زوال نظافتها لكي تهاجمها ، ومثال على ذلك ما يعرف بقدم الرياضي وهو اصابتها بالفطريات التي تعشش بين اصابع القدم وتنتشر اذا ما اهملت . وماذا بعد ، امراض كثيرة تنتهي سلسلتها بسرطانات الجلد كما تشير الى ذلك نظريات طبية حديثة . الوقاية إذاً خير من العلاج ، هذه احدى لبنات سيرة الرسول (ص) وسر صحته وقوته ، فعلينا جميعاً طلب الماء ، وهل هناك مادة اوفر منه؟

الفصل التاسع

النوم الصحي

١

وضوء ودعاء

﴿وجعلنا الليل لباساً * وجعلنا النهار معاشا﴾ (٧٨ :١٠ـ١١)
رُوي في الصحيحين ، عن البراء بن عازب ، ان رسول الله (ص) قال : **اذا اتيت مضجعك ، فتوضأوضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الايمن ، ثم قل : اللهم اني اسلمت نفسي اليك ، ووجهت وجهي اليك ، وفوضت امري إليك ، وألجأت ظهري اليك ، رغبة ورهبة ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا اليك ، آمنت بكتابك الذي انزلت ، ونبيك الذي ارسلت . واجعلهن آخر كلامك ، فان مت من ليلتك ، مت على الفطرة .**

ونحن لو رجعنا قليلا الى القول المأثور : نم مبكرا واستيقظ مبكرا . نجد ان هناك ما ينقصه وهو الاطمئنان الروحي الى الخالق . فليس كل من آوى الى فراشه ، مبكرا ، طلبا في النوم ، استسلمت جفونه الى بهجة الاسترخاء ، والاحلام . وهنالك الاف من ابناء الدول الغربية ـ والعربية ، مؤخرا ـ يستعينون بالحبوب المنومة ، لكي

تحصلوا ـ ولو قسراً ـ على بضع ساعات من النوم . ومن دون هذه الحبوب ، والعقاقير المماثلة ، يتعرض هؤلاء الى يقظة ليل طويل مع الارق .

فاذا ما اردنا الانتفاع من فضائل النوم ، علينا الاقتداء بسيرة الرسول (ص) في اوقات النوم الصحيحة ، وكيفية الخلود اليه . فان كان ذلك ، صحت ابداننا ، واستنارت اذهاننا ، ورقت قلوبنا ، وطاب نومنا . في الحديث النبوي السابق اشارة واضحة الى ضرورة الوضوء . أي الاغتسال الجزئي ، مثل غسل الوجه واليدين والقدمين . لو دأب الانسان على ممارسة هذه العادة الحسنة يوميا ، لتجنب الكثير من التلوثات الجرثومية التي طالما تعلق بتجاويف الانف ، وفي الفم وعلى العينين والاذنين ، وعلى القدمين .

حكمة نبوية

نجد في وصايا الرسول (ص) قمة المفهوم الصحي وتطبيقاته الاصيلة التي يجب أن ندرك اغوارها . لو افترضنا ان الزوج يريد مجامعة زوجته في احدى الليالي بينما تعشش على بدنه تلوثات جرثومية او بالعكس ، النتيجة ستكون زيادة في اخطار نقل الامراض السارية الى الزوجة ، وبالتالي الى ذريته . وفي الاغتسال قمة الاسترخاء وفيه مفتاح الخلود الصحيح الى النوم . اما اسلوب الاضطجاع على الجانب الايمن من البدن ففيه راحة للمعدة ولعضلة القلب . وينساب قول الرسول (ص) سهلا واضحا ليؤكد بعد ذلك على الجانب الروحي الواجب اتباعه من بعد الاغتسال ، التوجه الى الله وتسليم الامانة اليه . في هذا الاستسلام ايمان بقدرات الله ومشيئته ، وتفويض طوعي لارادته ، واستناد الى رحمته طمعا ورهبة ، حبا في الوصول الى رضاء الله ، وطمعا في

رحمته ، ورهبة من غضبه .هذا الاستسلام الروحي ، هو الجانب الذي يفتقد اليه اكثر الناس ، فتراهم يهملونه في كل ليلة يخلدون فيها الى الفراش .

ليل الرسول

لقد كان الرسول (ص) ينام اول الليل ، ويستيقظ اول النصف الثاني ، فينهض ، ويستاك ، ويتوضا ، ويصلي ما استطاع من ركعات . في هذه اليقظة المؤقتة يأخذ البدن وكافة الاعضاء حظها من رياضة الروح بعد ساعات من النوم الباكر والراحة . ويرجع الرسول (ص) مرة ثانية الى فراشه . ولم يكن يأخذ من النوم قسطا فوق حاجته ، ولا يحرم نفسه من القدر المحتاج اليه . لقد كان ينام اذا دعته الحاجة الى النوم على جانبه الايمن ، وبينما اجفانه تتهادى مع هبات النوم ، لا يكف لسانه عن ذكر الله حتى تغلبه عيناه .ولا ينام الرسول (ص) ممتلىء البدن من الطعام والشراب ، ويحرص ان لا يباشر الارض بجنبه ولا يتخذ الفرش المرتفعة ، بل يركن الى اوسط الامور ، فله ضجاع من أدم ، حشوه ليف ، ويذكر انه (ص) كان يضع يده تحت خده الايمن قبيل النوم احيانا . ويقظة الفجر هي من اساسيات سيرة الرسول الصحية ، حيث يتوجه مع انبلاج الفجر الى الباريء في صلاته ، داعيا ، مسرورا ، مستبشرا بيوم جديد وزرق جديد .

مخالفة الليل والنهار

فاذا ما حاول الانسان مخالفة قانون الحياة الالهي هذا ،وارتضى ـ من دون سبب قاهر ـ ان يحيل ليله نهارا ونهاره ليلا ، فليتوقع اضرارا صحية عديدة .ولأن انسان عصر المدنية يساير هذا المفهوم

الخاطئ ، نراه يشكو التوتر العصبي ، والارهاق الجسماني ، ومن القلق وغيوم الكآبة . ويفسر الاطباء هذه الظاهرة باسلوب علمي جميل مفاده ان النوم في ساعات النهار يفقد المرء فرصة الاستفادة من اشعة الشمس ـ الاشعة فوق البنفسجية ـ في بناء فيتامين D ، الذي يجري تصنيعه في الجلد بوجود هذه الاشعة ، كما يعرف ان النقص في هذا الفيتامين يؤثر على صحة العظام . اما العمل في ساعات الليل ، ففيه كثير من الضرر . ضرر يلحق بتوازن وظائف الغدد الصماء ، وضرر يلحق بقناة الهضم ، علاوة على ما يشكو منه الساهرون الليالي من انحطاط ذهني واجهاد بدني يتعدى في كثير من الاحيان حدود المعقول .

فنوم النهار رديء يسبب الامراض ، ويكسل الاعضاء ، إلا في ايام الصيف ، وقت الهاجرة واردأ النوم ، نوم اول النهار ، واردأ منه ، النوم آخره بعد العصر . يُحكى ان عبد الله بن عباس ، رأى ابنا له نائما نومة الصبحة ، فقال له : قم ، اتنام في الساعة التي تقسم فيها الارزاق؟ ! ، وجاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزيه : ان نوم النهار ثلاثة : خلق ، وخرق وحمق . فالخلق ، نومة الهاجرة ، وهي خلق رسول الله (ص) ،والخرق ، نومة الضحى ، يشغل عن امر الدنيا والاخرة ، والحمق ، نومة العصر .

أوضاع النوم

كيفيات النوم عديدة . افضلها النوم على الجانب الايمن ، وهو الوضع المفضل عند الرسول (ص) . اما كثرة النوم على الجانب الايسر ففيه تضييق على وظائف المعدة والقلب . وأردأ النوم ، النوم

على الظهر ، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم . واردأ منه ان ينام منبطحا على وجهه .[1] وقال له : **قم ـ او اقعد ـ فانه نومة جهنمية** .

آية المنام

ان الانسان المؤمن يدرك جيدا اسرار مشيئة الله ، حتى ولو لم يكن قادرا على تلمسها لمس اليد . وما ارتضاه الله من سنة الليل والنهار لعباده الا واحدة من هذه الاسرار . فالله قادر ان يجعل نهارنا وليلنا مشمسين ، وهو قادر ايضا ان يجعل نهارنا وليلنا مظلمين . . ولكنها مشيئة الله ورحمته لخلقه في ان يكون هنالك ليل ونهار . في هذا يقول الخالق : ﴿ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون﴾ (٣٠ :٢٣) . وقوله تعالى : ﴿قل أرأيتم ان جعل الله عليكم الليل سرمدا الى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بضياء أفلا تسمعون * قل أرأيتم ان جعل الله عليكم النهار سرمداً الى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بليل تسكنون فيه افلا تبصرون * ومن رحمته جعل لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون﴾ (٢٨ :٧١ـ ٧٣) .

علينا اذن ان نحافظ على صحة اجسامنا وسلامة اذهاننا وهدوء اعصابنا . . لا بواسطة الغذاء الصحي والرياضة الصحية فحسب ، بل بالخلود أيضا الى ساعات من النوم المطعم بحلاوة الايمان وتقوى الله . وما أسعد الانسان الذي يجد في الله ملجأ وملاذا له .

(١) جاء في المسند ، منبطح على وجهه ،

الفصل العاش

الوقاية الصحية

١

﴿ . . . ولا تلقوا بايديكم الى التهلكة . . . ﴾ (٢ :١٩٥)

إن في سيرة الرسول (ص) الكثير من العبر حول الوقاية الصحية . ونحن لو وقفنا متمعنين باسلوبه الوقائي الناصح لتجنبنا كثيراً من الأمراض . لقد حرص الرسول (ص) على ملازمة اساسيات الوقاية الصحية : نظافة البدن ، نظافة الثوب ،نظافة المسكن ، نظافة البيئة .

يقول (ص) : **النظافة من الايمان** . منزلة النظافة إذاً مرحلة متساوية من مراحل التقرب الى الخالق . وهذا يفسر وجوب الوضوء قبل الوقوف امام الله اثناء الصلاة . لقد جاء في الآية الكريمة :﴿يا أيها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وارجلكم الى الكعبين﴾ (٥ :٦) .

ولننظر الآن الى مناطق اجسامنا التي أمر الله ان نغسلها بالماء

قبل كل عبادة : الوجه والرأس والذراعين والقدمين . انها المنافذ التي قد يتسلل المرض منها واليها . انها الثغرات ، التي قد تسكنها جراثيم الرشح ، والجراثيم العنقودية والشريطية ، وجراثيم الرمد الحبيبي والخناق ، والسعال الديكي ، والفطريات ، وكائنات دقيقة حية اخرى تعد بالعشرات . فالوضوء مرات خمس في اليوم ، انما يعني عملية ازالة مستمرة لما يكون قد علق من جراثيم في الشعر او على الوجه والذراعين ، او في القدمين .ولا يكتفي الرسول (ص) بهذا التطهر الجزئي بل إن السيرة النبوية تؤكد اهمية الاغتسال الكلي . . طهارة الجسم الكلية ، مرة في الاسبوع على الاقل . وفي اهمية الوضوء ، والاغتسال ، يقول الرسول (ص) : **طهروا هذه الاجساد طهركم الله** .

طهر الثياب

ونتنزه في رحاب سيرة الرسول (ص) لنتحدث عن ثانية اساسيات الوقاية . . يخاطب الرحمن رسوله فيقول : ﴿يا أيها المدثر* قم فأنذر* وربك فكبّر* وثيابك فطهّر* والرجز فاهجر﴾ (٧٤ : ١ ـ ٥) .

في هذه الكلمات القدسية دعوة الى الرسول في ان ينهض من فراشه ليبشر برسالة الخير الجديدة الآتية من السماء . . رسالة انذار الى البشرية في ان تبتعد عن مسالك الشر ، والتهلكة ، والمرض ، وان تتبع دروب السعادة . من جملة هذه الدروب ما أمر الله نبيه وعبده محمداً (ص) في ان يطهر ثيابه ، وان يبتعد عن الرجس ، او القذارة ، باشكالها .

لقد تناولنا موضوع الثياب بشكل موسع في ابواب اخرى وقلنا ان ثياب الانسان عديدة : ثوب الروح ، وثوب البدن ، وثوب الاهل

والمجتمع . . دلالات قدسية عظيمة ادركها الرسول بعقله الواسع . نظافة الثوب هي تطهير النفس من رياح الحقد ، والبغض ، والكذب ، والنميمة والغش . . . من أمراض النفس التي تسكن قلوب الكثيرين في ايامنا هذه . ونظافة ثياب البدن ضرورة من ضرورات حفظ الصحة . نظافة الروح والبدن ، فيهما وقاية من الانتكاس الصحي النفساني والجسماني . ونظافة الاهل والمجتمع ، على هذا السياق ،فيها الخير كل الخير في بناء المجتمع ، الذي تسوده المحبة ، والتعاون ، والآلفة . اما موضوع الرجز ، او القذارة ، فهو ينطبق ايضاً ـ اذا ما جاز لنا القول ـ على الرجس فيما يتعلق بمعصية الخالق وعبادة الاصنام هذا من الناحية الروحية ، علاوة على مفهومها الملموس . . . اي كل ما يتعلق بتصرفات الانسان البذيئة ، السلوكية منها ، وما يؤدي الى تدهور صحة الفرد ايضاً .

نظافة المساكن والبيئة

ونصل بالسيرة النبوية الى ثالثة ورابعة اساسيات الوقاية الصحيحة . . نظافة المسكن .والبيئة ، في هذا يقول الرسول (ص) : **طهروا افنيتكم ولا تشبهوا باليهود** كلمات قليلات ومعان ذات مدلول صحي ، وقائي ، واسع . فالوقاية من الامراض ، لا تعني الاقتصار على تنظيف البدن ، والملبس .فما نفع هذه النظافة اذا ما سكن انسان في مسكن تنعدم فيه وسائل التهوية الجيدة ولا يدخله ضوء الشمس وتعشش فيه العناكب ، والجرذان . وهذا ينطبق على شوارع المدينة وضواحيها . . اي صحة البيئة .

فنظافة الانسان لوحده لن تبعد عنه أخطار وباء قد يلم بمدينته نتيجة لاهمال أسس الوقاية الصحية . نتيجة لاهمال ردم بحيرات وبرك المياه الآسنة المحيطة بالمدينة . نتيجة الاهمال في ردم اوساخ

المدينة ، وتركها اكواما من دون حرقها مثلاً . . ماذا يحدث إذا ما انعدمت الطهارة . . ذباب ينقل شتى الامراض السارية وبعوض ينتشر بكثرته مرض البرداء ـ الملاريا ، وجرذان تنقل مرض الطاعون الفتاك .

الوقاية من الامراض اذا درب يسهل تعبيده . وإحدى مواد هذا التعبيد الرئيسية هي النظافة باساسياتها الاربع . . النظافة اذاً رسالة حب تقرب الانسان الى خالقه ، وتقربه الى قلب رسوله ، والى ابناء جلدته من البشر . في هذا يقول الرسول (ص) : **إن الله تعالى طيب يحب الطيب ، نظيف يحب النظافة ، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود ، فنظفوا افنيتكم ولا تشبهوا باليهود .**

السواك للفم

ويذهب الرسول (ص) في حرصه على صحة البشر الى أبعد الحدود . . . اذ يؤكد على أهمية تنظيف الأسنان وفركها بـ السواك إذ يقول : **لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة .** لاريب ان في هذا الحديث الشريف من المردود الصحي للانسان ما حدا برسول الله ان يؤكد اهميته . ان العلوم الحديثة ، تشير الى دور نظافة الاسنان في درء امراض عديدة يصاب بها الجهاز الهضمي ، والرئتان ، والقلب ، وحتى الدماغ . . ماذا يحدث لو استاك الانسان في اليوم مرات خمس؟ كل الخير ، وكل الصحة ، فعملية الاستياك ، (حالها حال فرشاة الاسنان) ، تنظيف دوري منتظم للاسنان ، ولما بين الاسنان واللثة ، يبعد خطر الاصابة بالالتهابات القيحية في الفم ، ونخر الاسنان ، ويمنع سكن الجراثيم الدخيلة . والاستياك يحفظ للأسنان لمعانها ، ويزيل آثار التكلس من على سطحها . ويحرك دورة الدم في اللثة فيقيها من التورمات ،

وضعف نسيجها . ويذكر في الكتب العلمية عن السواك انه عود شجرة الاراك ، من النباتات الطبية . من الناحية الكيميائية تشير تلك المصادر ان في عود السواك املاحاً معدنية ومواداً نشوية ، وصمغية ، واحماضاً ومواداً عطرية . وتشير مصادر اخرى الى إحتواء عود السواك على نسبة معينة من مادة تتميز بخاصية مضادة للحيويات .

عزل المريض

من تعاليم الرسول (ص) في الوقاية من الامراض ، نذكر ، علاوة على النظافة ، عزل المريض بالمرض المعدي في بيته ، – او المستشفى في وقتنا الحاضر– مع ملاحظة اجتناب الاصحاء . مخالطته لكيلا تنتقل العدوى اليهم فيستشري المرض ، آنذاك ، ويصعب تحجيمه . في هذا يقول (ص) : **لا يورد ممرض على مصح** اي لا يجوز ان يدخل المريض الى حيث مجالس الاصحاء والعكس ايضاً اشار اليه الرسول فكان يحرض (ص) الاصحاء على الابتعاد عن المرضى المعدين . يقول : **إن من القرف التلف** . والقرف كلمة تعني الملامسة ، والاحتكاك ، والتلف بمعنى الهلاك . ومن قصص السيرة ، نسوق هذه الرواية :– توجه الى ديار الرسول (ص) وفد من البادية يريد مبايعته ، وكان بين جماعة الوفد رجل يشكو الجذام ، فكان ان إمتنع الرسول (ص) عن مجالسة ذلك المجذوم ، ورفض ان يبايعه باليد ولكنه أرسل اليه رسولاً من عنده يخبره : ابلغوه انّا قد بايعناه فليرجع . ومن أحاديث الرسول في الجذام : **اجعل بينك وبين المجذوم قدر رمح او رمحين** .

إذا سمعتم بالوباء . .

اما فيما يتعلق بانتشار الامراض الوبائية ، فقد جاء في السيرة

حديث شريف علمي بليغ : اذا سمعتم بالوباء بارض فلا تقدموا ، واذا وقع بارض وانتم بها فلا تخرجوا فراراً منه .

قاعدة علمية ، لا يختلف عليها إثنان في عصرنا الحاضر سبقت بها سيرة الرسول موسوعات المنظرين والفلاسفة . ومادمنا في هذا الموضوع نسوق رواية أخرى عن محاولة إستلهام صحابة الرسول ، قصص السيرة وما جاء فيها من حديث في حفظ الصحة .

تهيأ أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ، ذات مرة للسفر الى الشام ، مع نخبة من صحابة الرسول . وبينما هم في طريق سفرهم ، خرج اليهم ابو عبيدة . -وكان آنذاك يتولى شؤون الشام- وابلغهم ان وباء الطاعون منتشر في البلد . فأخذ عمر بن الخطاب ، يتشاور مع اصحابه في الامر وانقسم الجمع بين محبذ للمضي في السفر ، ومحبذ للعودة من حيث أتى .

وبينما هم حائرون ، سرد عليهم احد الصحابة حديث الرسول (ص) في مثل هذه المواقف ، فكان أن رجع عمر الى المدينة وأمر أهل الشام ، بعدم الخروج . . . الى حين السيطرة على الوباء .

الوضوء قبل وبعد الزيارة

ومن انوار العافية ، واسرار صيانة البدن من بلوى الامراض ما يجرنا الى ذكر بعض ما تناولنا في مواضيع سابقة . فمن موجبات الوقاية عند النية لزيارة مريض لنا ، ان نتوضا جيداً من قبل الزيارة وفيما بعد ذلك . هذا الوضوء يجنب مريضنا ما قد علق بايدينا من جراثيم فلا ننقلها له ونتوضأ من بعد زيارتنا له لكيلا ننقل منه الى

افراد أسرتنا ما يكون قد علق بايدينا من جراثيم .

زواج الابعدين

ومن وصايا الرسول الاخرى في الوقاية من الامراض الوراثية الزواج من الأبعدين والابتعاد قدر الامكان عن الزواج بالاقربين .

ففي هذا التصرف انجاب اجيال قوية البدن قوية الشخصية ، إذ أن في الزواج من الاقربين استفحال الامراض الوراثية وضعف في الجيل الجديد . . والوقاية من الامراض لا تكتمل إذا لم تتكامل حلقة الوقاية الصحية . . والحلقة الاساس من حلقات هذه الوقاية هي : الغذاء .

لقد تناولنا هنا جانباً من جوانب الوقاية ولنا في ذلك حديث آخر تناولناه في ابواب اخرى حول الغذاء ودوره في الوقاية من الامراض وما ينصح به الرسول (ص) في هذا المجال .

ويبقى علينا أن نتذكر دائماً أن الإنسان مخلوق على الفطرة فهو بلا شك يعرف ما هو مفيد لصحته وما هومضر بها ،فعلينا ان نتذكر دائما قوله تعالى : ﴿ولا تلقوا بايديكم الى التهلكة﴾(٢ :١٩٥) .

الفصل
الحادي عشر

الابتسامة الصادقة من منابع الايمان

١

ابتسامك في وجه أخيك صدقة

حدث أن رجلاً من الصحابة ، يدعى حنظلة ، وكان من الملازمين لمجلس الرسول (ص) دخل يوما على أبي بكر (رض) وقال له : **يا ابا بكر لقد نافقت** . فقال له ابو بكر : وما ذاك؟ قال : إننا نكون عند رسول الله (ص) في مجلسه فيقرأ علينا الآية الزاجرة ، ويسمعنا العبرة البالغة ، ويعلمنا كل ما علمه الله ، حتى تخشع قلوبنا ، وتزكو نفوسنا ، وتصفو ارواحنا ، وتذرف عيوننا ، ونصبح أقرب ما يكون الى رضوان الله .فاذا إنصرفنا الى بيوتنا ، وإجتمعنا بأهلنا ، واولادنا ، غفلت نفوسنا ، وضحكت افواهنا ، واقبلت علينا الدنيا بلهوها ولعبها . فلما سمع ابو بكر ، منه كلامه قال له : يا اخي اذا كان هذا نفاقا ، فاني كذلك قد نافقت ، فقم بنا الى رسول الله (ص) . فذهبا معا ، وقص ابو بكر على رسول الله ما قاله حنظلة ، فاقبل الرسول (ص) على الرجل وقال : **يا حنظلة ، والذي نفسي بيده لو انكم ظللتم في بيوتكم ، على ما تكونون عليه في**

مجلسي لصافحتكم الملائكة في الطرقات ولتجلى لأعينكم ملكوت الله . . . ولكن يا حنظلة ساعة وساعة .

تعاليم الرسول (ص) في امور الدنيا كنوز من المعرفة ما خاب من نهل منها وارتوى . فالتلاطف بين افراد الاسرة الواحدة والتوادد والمداعبة ، والضحك ، الهادئ والابتسامة الحلوة ، هي من اشارات المحبة الصادقة والبناء العائلي السليم . فاذا ما غابت باقة ازهار الحب هذه عن اجواء مجتمع ما ، فلا بد من ان يحل محل ذلك ، الحزن والكآبة ، والتوتر . . . وما اكثر هذا في عصرنا الحديث .

وجه باسم

يحرص الرسول (ص) ان يكون اول اللقاء بين الناس ، مع التحية ، وجه باسم ، بل ويعتبر ذلك من قبيل المعروف ، والفعل الحسن ، الذي لا ينبغي الاقلال من شأنه .عن ابي ذر (رض) ، قال : قال رسول الله (ص) : **لا تحقرن من المعروف شيئا ، ولو ان تلقى اخاك بوجه طليق** . وفي حديث اخر له (ص) : **إبتسامك في وجه اخيك صدقة** .

لقد كان الرسول (ص) ، دائم التبسم . في وصف تبسمه هذا تقول عائشة ، أم المؤمنين (رض) : ما رأيت رسول الله ضاحكا ، مستلقيا قط ، حتى تبدو لهاته ، انما كان يبتسم .

الوجوه النضرة

إن منزلة الوجه الباسم لكبيرة عند الله ، فلقد جاء في القرآن الكريم وصف لحالة الابتسام ، والسرور ، التي تبدو على وجه المؤمن يوم الحساب بعدما ينجيه الله من مخاوف ذلك اليوم

العصيب ، فيسبغ عليه من رحمته ويدخله جنة النعيم . يقول عز وجل :﴿فوقاهم الله شر ذلك اليوم ولقّاهم نضرة وسرورا﴾ الانسان :(٧٦ :١١) .

فالنضرة هي نضرة الوجه الذي تعلوه إبتسامة الايمان ، تلك الابتسامة الحقة ، التي تصدر من القلب ، فتحيل بدن المؤمن الى حالة من التجدد وكأنه غصن غض خضر من اغصان الربيع .ومع ابتسامة الروح هذه تتمازج احاسيس السرور ، لتفعل فعلها في نقل المؤمن الى عالم من طرب النفس ، وانشراح الروح . الابتسامة الهادئة ، النابعة ، من القلب والمرتسمة على الوجوه ، هي الابتسامة الصحية ، هي المرآة الصادقة ، لمشاعر الانسان وأحاسيسه النقية ، وما عدا ذلك ، تبقى الابتسامة ، المرسومة على الوجه بتصنع ظاهر ، ابتسامة باهتة ، اقل ما يمكن ان يقال عنها انها ابتسامة انسان مضطرب الشخصية ، وهذه الابتسامات المزيفة ليست موضوع حديثنا هذا .

وكما ان الابتسامة الصادقة مرآة تعبر عن شعور المؤمن بالامان ، والاطمئنان ، كذلك هي رسول خير ، ومحبة ، تجمع بين افراد الاسرة الواحدة ، وتبعث روح الالفة ، والتعاون ، بين ابناء الحي الواحد والمجتمع الواحد . . . الابتسامة الطيبة نجدها في أسمى حالتها على شفاه اطفالنا . . إنها مفتاح من مفاتيح الخالق ، وسر من اسرار الخلق . . فكم من رجل عبوس خشن الطباع ، قاسي القلب ، يترفق قلبه امام ابتسامة طفل رضيع ، وكم من أب وأم تغيب عن اذهانهما مشقة يوم كامل بمجرد ابتسامة طفلهما . إنها بحق ابتسامة الرحمة والعطف .

في الابتسامة شفاء

ومن الابتسامات الصادقة ، ما يزيد من الهمة ويشد في العزم ، الا انها ابتسامة الزائرين مرضاهم . . وحكاياتهم التي تطبع على وجه مريضهم الابتسامات ، فتبعث في قلبه الطمأنينة والامان . وكم هنالك من قصص في هذا السياق كان للابتسامة فيها دور في رفع معنويات من هَدّهُ المرض . فلا تكاد تمضي ساعات (قليلات) الا وقد استرد عافيته . إنها ابتسامة الشفاء ، اوصى بها الله عباده حينما قال : ﴿يا ايها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين۞ قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون﴾ (١٠ :٥٧-٥٨) .

دلالات ربانية جلية توضح ان الابتسامة الصادقة ، المعبرة عن الفرح إنما هي تلك التي تعبر عن فرحة قناعة المؤمن بما قدره الله من خير استحق الابتسام ، فالمؤمن يبتسم لما جاءه من رزق او تجارة جديدة يرتزق بها او مولود جديدفترتسم ابتسامة الفرح لتعبر عن شكر المؤمن لخالق هذا الكون وترتسم ابتسامة القناعة على ثغر المؤمن إذ يعتبر ما جاءه من خير أنما هو من رحمة الله ، وفضله .

انه الايمان إذن ، مصدر الابتسامة الصادقة . انه الايمان ، نسمات من القناعة ، بقدرات الله ممزوجة بعزيمة الامل ، والتفاؤل . . هي نسمات توقد شموع الفرح ، والسرور ، والابتسام .

ابتسامة الفرح والرضى

وهنالك من الابتسامات ما تطغى على الوجه ، على الرغم من الآلام ، كما هي الحال في حالة المرض . ولنا في سيرة الرسول(ص) وماهية ابتساماته قدوة حسنة .عن انس بن مالك (رض) ، قال : لما

كان يوم الاثنين . -اليوم الذي توفي فيه رسول الله (ص) - ، خرج الى الناس وهم يصلون الصبح ، فرفع الستر ، وفتح الباب ، فخرج رسول الله (ص) حتى قام بباب عائشة ، حتى كاد المسلمون ان يفتتنوا في صلاتهم برسول الله ، حين رأوه ، فرحا به ، وتفرجوا ، فاشار بيده ان اثبتوا على صلاتكم . وتبسم رسول الله فرحا لما رأى من هيئتهم في صلاتهم ، وما رأيت رسول الله احسن هيئة من تلك الساعة ، ثم رجع ، وانصرف الناس وهم يظنون ان رسول الله قد افاق من وجعه . . . . انها ابتسامة الاطمئنان على مسيرة رسالة السماء .

فمن اجل ابتسامة صادقة طويلة في حياتنا اليومية ، لا بد من الايمان بالله ، وبمشيئته ، ولا بد من القناعة بالقليل والامل بالاحسن . فالذي يسعد بالقليل ، ويبتسم شكرا لفضل الخالق لا بد وان يفرح كثيرا .ابتسامة الايمان هذه صحة وعافية ، وسلاح ضد عوامل القلق والتوتر ، وامل بغد افضل ، ولنا في رسول الله اسوة حسنة . وقد قال الله تعالى في حّق رسوله الكريم : ﴿وإنك لعلى خُلُق عظيم﴾ (٦٨ :٤) .

الفصل
الثاني عشر

اليقطين شجرة يونس وسلوى الحزين

١

غذاء ودواء

ورد ذكر اليقطين ، (وهو من اصناف نبات القرع) ، في القرآن الكريم ، في سورة الصافات : ﴿فنبذناه بالعراء وهو سقيم * وانبتنا عليه شجرة من يقطين﴾ (٣٧ :١٤٥ ـ ١٤٦) . لفظ الحوت جسم يونس ، عليه السلام ، من جوفه وطرحه على شاطئ البحر ، سقيما ، ضعيفا ، خائر القوى لا حول له ولا قوة ، فاحتضن الله نبيه ، برحمته وانبت حوله بقدرته نبات اليقطين . فاليقطين شجر كرّمه الله ، واختاره من دون سواه ، حارسا امينا يذود عن عبده من الاخطار ! ويقيه بظلال اوراقه الخضراء الزاهية ، الواسعة العريضة حر الشمس ولفح الهواء . ولان نبات اليقطين مصنع من مصانع الخالق الغذائية ، نرى ان اسرارا علمية ، غذائية وصحية ، لا يعلمها الا الله ، تنتظر من يكشف عنها .

يشد قلب الحزين

ولنا في سيرة محمد الكريم (ص) المثل الاعلى فيما يتعلق باسلوبه الروحي ، الدينوي ، في طلب التغذية الصحية والحث عليها . وها هو نبات اليقطين وثمره يجد له منزلة متميزة في قلب سيد المرسلين . لقد ذكر عن النبي انه كان يكثر من اكله وينصح به لاهله ، واصحابه ، ويقول فيه : يشد قلب الحزين . لربما تفسر لنا هذه الميزة ، اختيار الخالق شجرة اليقطين لنبيه يونس . شاء الله ان ينبت شجرة مثمرة ، لا شجرة زينة ، يجرنا هذا الى التساؤل : هل اقتصرت كلمات القرآن البليغة على تحديد واجب اليقطين في تظليل سيدنا يونس ، وحفظ جسده من شدة الحر؟ ام يجوز لنا ان نفترض ، ان يونس عليه السلام ، بعد صحوته من اغمائه المؤقت ، قد استعان باليقطين غذاء يبعث في نفسه السلوى والاطمئنان؟ العلم الحديث يؤكد حاليا فعله المهدئ للاعصاب !

احبه الرسول

جاء في الصحيحين ـ من حديث انس بن مالك (رض) ـ ان خياطا دعا رسول الله (ص) لطعام صنعه قال انس : فذهبت مع رسول الله ، فقرب اليه خبزا من شعير ، ومرقاً فيه دباء وقديد . قال انس : فرأيت رسول الله (ص) يتتبع الدباء من حوالي الصحفة ، فلم ازل احب الدباء من ذلك اليوم . يذكر ابن الجوزية في كتابه : الطب النبوي : . . . واليقطين المذكور في القرآن ، هو نبات الدباء ، وثمره يسمى الدبا ، والقرع ، وشجرة اليقطين . وقال ابو طالوت : دخلت على انس بن مالك (رض) وهو يأكل القرع ، ويقول : يالك من شجرة ما احبك إليّ ! لحب رسول الله اياك .

وعن عائشة (رض) قالت : قال لي رسول الله (ص) : يا

عائشة ، اذا طبختم قدرا فاكثروا فيها من الدباء ، فانها تشد قلب الحزين .

ولنرجع الى ايام سيدنا يونس ، حين لفظه الحوت ،كان يظلله شجر اليقطين باوراقه الخضراء الزاهية .

اللون الاخضر

فماذا عن اللون الاخضر؟ تذكرنا اوراقه الخضراء العريضة بردهات المستشفيات ـ على الرغم من فارق التشبيه ـ بستائرها الخضراء المريحة للنظر . ولعل في هذا سراً آخر ، يضفي جواً من الاطمئنان ، والسكينة .تذكر احدى الدراسات النفسانية في علوم الألوان ان الذي يبعث البهجة والسرور ، داخل الروح البشرية هو اللون الاخضر . ومن الجدير بالذكر ايضا ، ما تطرقت اليه بعض التفاسير ان ورق هذا النبات لا يقربه الذباب . وهذا يجرنا الى افتراض وجود مادة كيمياوية طيارة يعافها الذباب ويبتعد عنها .

اسراره الغذائية

ويأبى الله الا ان يظهر نوره ، وصدق نبيه بالحق . فها هي الحقائق الطبية العلمية تتحدث عن عناصر اليقطين . فقد ظهر بعد تحليله غناه بفيتامين A و B ، وهذان الصنفان ضروريان لحصة الجلد ، وسلامة الاعصاب ، وحفظ البصر ، بالدرجة الاولى . وتوجد فيه ايضا حوامض الـ لايسين والـ تايروسين . ويحتوي اليقطين ايضا على بروتين ، ومواد نشوية ، وحديد وكلس . وكلنا يعرف ، على سبيل المقال ، ما للحديد من اهمية في بناء كريات الدم الحمراء .

وتتجلى فوائد اليقطين وتتضح اهميته : كملين ، ومرطب ،

هاضم ، مهدئ ومسكن ، مطهر للصدر ومدر للبول . له فوائد جمة في اضطرابات الجهاز الهضمي . يزيل الارق وينشط الجسم . ينفع لامراض القلب ، ولداء السكر . اوراقه ضمادات طبيعية للجراح وتفيد في حالات الحروق ، وبعض العلل الجلدية ، والخراجات . اما بذوره فتنفع لطرد الديدان وخصوصا الدودة الوحيدة .

ما ذكرناه يشكل بعضاً من كل ما يكتنف هذا النبات من اسرار قدسية .فعليكم باليقطين وما احوجنا اليه في عالم مليء بالتوتر والاضطراب .

الفصل
الثالث عشر

التأمل وصحة العقل

١

التفكير نور العقل

قالت عائشة ام المؤمنين (رض) : ان رسول الله (ص) ، قام ذات ليلة وتوضأ ، ودخل في الصلاة ، وبقي يصلي ، ويبكي ، حتى آذنه بلال بصلاة الصبح ، قالت : فقلت : يا رسول الله علام البكاء ، وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ فقال (ص) : **يا عائشة ، افلا اكون عبدا شكورا ، ولم لا افعل ، وقد انزل الله عليّ هذه الليلة** : ﴿إن في خلق السماوات والارض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الالباب * الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السماوات والارض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانك فقنا عذاب النار﴾ ،(٣ :١٩٠-١٩١) ثم قال : **ويل لمن قرأها ولم يفكر فيها** .

رسول المحبة والخير يخشى الله وهو الذي غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر ، ورسول الرحمة والشفاء يبكي ـ وفي البكاء الوجداني راحة واسترخاء وشفاء ـ بعدما نالت من احساساته وقلبه

هذه الآيات ما نالت من تمازج روحي مع رسالة السماء ، وبديع كلمات الخالق .ومن حق الرسول ان يبكي لأن من ضمن ما جاء في هذه الآيات بشرى من بشائر الخير لو تمعن فيها الانسان العاقل مليا وسار على خطى ما جاء فيها فانه يكون قد امتلك مفتاحا من مفاتيح المعرفة ، والذكاء ، وسعة الادراك ، والابداع الفكري ما لا مثيل له .

المفتاح هذا هو التفكير . . والتفكر بخلق السموات والارض وباختلاف الليل والنهار ، هذه هي الايات ، والدليل على اسرار الكون وروعة الخالق . . وكما ان الرؤية وظيفة العين ،والسمع وظيفة الاذن ،وحركة الدم وظيفة القلب ، نرى ان التفكير والتفكر هو وظيفة العقل الذي ميّزنا به الله عن الحيوانات . فالخالق عز وجل يقول : ﴿ولقد ذأرنا لجهنم كثيرا من الجن والانس لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم اعين لا يبصرون بها ولهم آذان لا يسمعون بها اولئك كالانعام بل هم اضل اولئك هم الغافلون﴾ (٧ :١٧٩) .

إن ما يتوفر اليوم بين يدي الانسان من حضارة راقية ووسائل تقنية ما كان يحلم بها يوما انما هو ثمرات عقول ذكية عرفت مسالك التفكير السليم ، وادركت كيف تستثمر هذا التفكير لصالحها . وما كان لهذا ان يحدث من دون يقظة العقل وفهمه لقوانين الحياة التي تسيِّر هذا الكون . انه العقل النشيط إذا لا العقل الجامد الكسول . العقل المبدع الذي ما ان نال اطر التفكير حتى هد أسوار التقوقع الفكري الضيق فبدأ يستخرج من الارض ثرواتها واحال الصحاري الى مزارع غناء وفهم قوانين النباتات ، والطبيعة ، وبنى السدود ووصف الامراض وحدد انواعها فسهل عليه كشف ادوائها . وفي التفكير والتأمل وقوة الملاحظة والانتباه يقول الله الخالق الرحيم :

﴿افلا ينظرون الى الابل كيف خلقت * والى السماء كيف رفعت * والى الجبال كيف نصبت * والى الارض كيف سطحت * فذكر انما انت مذكر* لست عليهم بمصيطر﴾ (٨٨ :١٧ـ٢٢) .

دعوة الرحمن هنا دعوة صريحة واضحة الى ممارسة التفكير وتحريك دواليب العقل لكي يفيق من سباته ، والدعوة ضمن الآيات السابقات دعوة مفتوحة بتساؤل . بمعنى ان مجرد التمعن بالابل كما جاء بالآية ، ينتقل بالفكر الى حلقات من التصور والابداع ما لا نهاية له . المباشرة بالتفكر هذا بالجمل مثلا تُري الانسان كم هي عظمة الخالق اولا ثم تنتقل به الى تساؤلات اخرى تتعلق بالفائدة المرجوة من هذا الحيوان مثلا كوسيلة للتنقل ومصدر للغذاء . . . ثم ان في سلوكيته ما ينبه الانسان الى اخطار وشيكة يحتمل ان تقع . . او انه يهتدي بهدي من الله الى نبع ماء او واحة عجز صاحبها ان يلحظها ببصيرته فلحظها الجمل بحاسة حباه الله بها .

في الملاحظة بداية النجاح

هذه الملاحظات هي بداية التفكير ، وهي الملاحظات التي اوصلت الانسان الى فهم سلوك الحيوان والاستفادة من هذا السلوك لاكتساب منافع لا حصر لها . وهذا ينطبق على طبيعة الارض المنخفضة وفهم الانسان لحقيقة الابار الارتوازية ، والتمعن بشموخ الجبال المنيعة ابتداء بقدرة الخالق الى فهم مسالك الوديان ومكامن الطيور الجارحة وبيوت النحل ومسالك السيول ومصادر الفيضان . كل هذا ادى الى انشاء السدود وبناء الحصون ، واستخراج المعادن وتوليد الطاقة الكهربائية من مياه السيول ، وتدجين الطيور الجارحة والحصول على عسل النحل والغذاء المثالي . انه التفكير ، والتأمل . في هذا يقول الله عز وجل : ﴿قل انظروا ماذا في السموات

والارض﴾ (١٠ :١٠١) . وقال سبحانه : ﴿قل انما اعظكم بواحدة ان تقوموا لله مثنى وفرادى ثم تتفكروا﴾ (٣٤ : ٤٦) .

وقد اخرج ابن حبان عن عليّ عن الرسول (ص) قوله : **لا عبادة كالتفكير** .

وقد اشار الله الى اولئك الذين لا يستخدمون عقولهم قائلا : ﴿وكأين من آية في السماوا ت والارض يمرون عليها وهم عنها معرضون﴾ (١٢ :١٠٥) . وفي موضع اخر من القرآن الكريم يقول الله تعالى : ﴿وما تأتيهم من آية من آيات ربهم الا كانوا عنها معرضين) (٦ :٤) .

لو تمعنا في هذه الايات الجليلات لأدركنا كيف ان ظاهرة البرق مثلا عاصرت الانسان منذ فجر الخليقة . . ولكنه لم يدرك انها شكل من اشكال القوة الكهربائية الا في اواخر القرن الثامن عشر ! وغيرها كثير .

اهمية الابحاث

وقد اكد الرحمن عز وجل ، على اهمية البحث والتمحيص اثناء التفكير لكي يصل الانسان الى افضل ما فكر به لصالحهحين قال : ﴿والذين اجتنبوا الطاغوت ان يعبدوها وانابوا الى الله لهم البشرى فبشر عباد ي* الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه اولئك الذين هداهم الله واولئك هم اولو الالباب﴾ (٣٩ :١٧-١٨) .

ما كان الرحمن يرتضي لعباده ان يتقاعسوا عن تفسير ما يحيط بهم من اسرار الكون بل امر الانسان ان يكون دقيق الملاحظة وان يكون كثير التساؤل والتفكر . .ان يكون حاد الذهن . .يفكر ليبدع

وليصنع بعد رسوخ الفكرة وسائل خير ينتفع بها وينفع بها البشرية جمعاء .

تدوين المعرفة بالقلم

قصص السيرة النبوية تزخر بممارسات التفكير والتأمل التي كانت سمة من سمات سلوكية الرسول من قبل ومن بعد ان حمل رسالة السماء لخير البشرية . وخير مثل نضربه هنا ما دأب عليه رسول الخير من تأمل وتفكر بامر الخلق في غار حراء حتى جاء اليوم الموعود عندما جاءه جبريل عليه السلام من عند الله عز وجل بآيات من القرآن الكريم فكانت لحظات جليلة شهدت نزول القرآن لأول مرة . اضافة الى هذا الحدث العظيم الذي تلى ممارسة الرسول عادة التأمل الصحية ، لا بد من الاشارة الى فحوى اولى ايات الرحمن تلك . لقد كانت آمرة . ! آمرة بماذا؟ آمرة بالقراءة : ﴿إقرأ باسم ربك الذي خلق * خلق الانسان من علق * اقرأ وربك الاكرم * الذي علم بالقلم * علم الانسان ما لم يعلم﴾ (٩٦ :١ـ ٥) .

الخالق عز وجل بين ضمن آيات معدودات اهمية القراءة وتدوين المعلومات بالقلم واعتبرها اساس المعرفة . وما القراءة والتدوين الا ثمرتان ناضجتان من ثمار العقل الانساني المتفتح . وبهذه الايات يفتح الخالق العيون المغمضة الى حقيقة التعلم واهميته والى جوهره العقل والتفكير .

وبينما الرحمن يؤكد هذه الحقيقة ، نقرأ في القرآن ما يوحي بانه عز وجل يندد بجمود الفكر ، والتقليد الاعمى ، والاكتفاء بما فكر به القدماء بمعنى اخر ان الله كان يأمر بضرورة البحث عن الحقيقة ، وبضرورة تكرار البحث والتجديد للوصول الى ما هو احسن واصح . في هذا يقول الله : ﴿واذا قيل لهم اتبعوا ما انزل الله قالوا

بل نتبع ما الفينا عليه آباءنا أولو كان اباؤهم لا يعقلون شيئا ولا يهتدون﴾ (٢ :١٧٠) . إن هذه الآيات بحق دليل قاطع على اهمية التفكر والتمحيص بصحة ما بين يدينا من نظريات وافكار نعتقد انها الصواب نقبلها على علاتها احيانا ونعتبرها من المسلمات العلمية وما هي بذلك .ولعل المتابع لتطور العلوم وآفاق المعرفة يدرك جيدا كم وكم من نظرية علمية شغلت الدنيا عشرات السنين فيأتي احد العلماء بأدلة دامغة تثبت عدم صوابها !

حدود التفكير

تحدثنا كتب السيرة النبوية ان الرسول (ص) قال : **تفكروا في خلق الله ولا تفكروا في الله فانكم لن تقدروه قدره** . كلام جميل بليغ ذو دلالات عظيمة . . كلام رصين نستخلص منه ان رسالة السماء امرت ورحبت بالتفكير السليم طالما هو يدور في آفاق العقل وكينونة مداركه . في كلام الرسول (ص) دعوة مفتوحة للاستفادة من روعة خلق الله . . الاستفادة من اجل خير الانسان . . دعوة مفتوحة تبدأ من النظر الى النفس ، الى ذات الانسان في محاولة للتعرف من خلال هذا النظر والتفكر بعظمة الخالق من جهة وبفهم طبيعة انفسنا وابداننا من اجل ان نكتشف السبل الكفيلة بتحقيق سعادته وهذه لن تتحقق ما لم يفهم الانسان ما يحفظ له صحته ويجنبه خطر الامراض والاوجاع . في هذا يقول الله : ﴿ فلينظر الانسان مم خلق * خلق من ماء دافق * يخرج من بين الصلب والترائب﴾ (٨٦ : ٥ ـ ٧) . ويقول الرحمن عز وعلا : ﴿وفي الارض آيات للموقنين * وفي انفسكم أفلا تبصرون﴾ (٥١ : ٢٠ ـ ٢١) .

والله عز وجل يريد من خلقه ان يفكروا جيدا بالعبر

المستخلصة من تاريخ من سبقهم من الامم . وهذه الدعوة شاملة لا حصر لها ، وهي دعوة الى التفكر . نضرب مثلا لما حل بقوم لوط الذين مارسوا من عادات السلوك الجنسي الشاذ ما لم يسبقهم اليه احد من الامم الغابرة . فكان ان حلت عليهم لعنة الله وغضبه فسلط عليهم عذابه ودمرهم تدميرا . وفي هذه الدعوة المفتوحة جاء قوله تعالى : ﴿قل سيروا في الارض فانظروا كيف كان عاقبة المجرمين﴾ (٢٧ : ٦٩) . وقال سبحانه ايضا : ﴿او لم يسيروا في الارض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم كانوا اشد منهم قوة واثاروا الارض وعمروها اكثر مما عمروها وجاءتهم رسلهم بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا انفسهم يظلمون﴾ (٣٠ : ٩) .

الفصل
الرابع عشر

زيارة المريض

١

هدية المريض زيارته

لقد اوصى الله ، سبحانه وتعالى بزيارة المريض وحث عليها ورفع من قيمتها وعلو شأنها . في الحديث القدسي عن ابي هريرة (رض) قال : قال رسول الله (ص) : **ان الله عز وجل ، يقول يوم القيامة : يا ابن آدم ، مَرِضْتُ فلم تعدني ، قال : يا رب ، وكيف اعودك وانت رب العالمين؟ قال : اما علمت ان عبدي فلانا مرض فلم تعده؟ اما علمت انك لو عدته لوجدتني عنده . . .**

انقضى اكثر من ١٤٠٠ عام منذ ان نزل القرآن على رسول الرحمة محمد (ص) ، وجاء فيه من النصوص ، الخير كل الخير لذرية آدم . فاين نقف نحن اليوم؟

الحق يقال ان في الافق نوعاً من التردي ! في ذات الوقت تجهد المؤسسات الصحية في بلاد الغرب النفس لاستنباط افضل الوسائل الاجتماعية النفسانية اللازمة لادامة العلاقة بين المريض واهله ، او اقاربه ، فان لم تتوفر هذه العلاقة ، نراها تنشط من خلال التعاون مع

مؤسسات اخرى في سبيل تحقيق زيارة لمريض شاءت الاقدار ان يكون وحيداً في هذه الدنيا . في بلاد الغرب تتبارى الجمعيات الخيرية ، الدينية منها والدنيوية ، لتحقيق هذا الهدف الانساني النبيل . وهم بذلك يكسرون طوق الالم النفساني ومردوده السلبي على حالة المريض الصحية .

اجمل هدية نهديها لمريض تربطنا به علاقة ما ، هي زيارتنا له والاطمئنان على صحته ومواساته .ولن تعوض بطاقة بريدية ، او باقة ورد عطرة ، عن اهمية حضورنا الشخصي ، لما في ذلك من تأثير معنوي ينعش حالته النفسانية . فعند الالتقاء المباشر ، يلتئم شعوره الجريح ، واحساسه بالعزلة ، فيطمئن الى لمسة يد حانية ، وكلمات رقيقة تشد من عزيمته ، وتبعث في نفسه املا متجددا وسكينة . كلنا مررنا بالتجربة وعندنا من ذكريات الطفولة ما يشهد على حرص آبائنا وامهاتنا على بذل عناية خاصة حين يمرض احدنا . ويثبت العلم الحديث ان في زيارة المريض من الفوائد ما تسرع في عملية الشفاء ، وتلعب دورا رئيسيا في رفع معنوياته وامله .

ايمان واستطباب

لقد اختط لنا الله ، عز وجل ، نهجا اخلاقيا متكاملا اودعه سيرة رسوله محمد (ص) . ولزيارة المريض ، حصتها من هذه السيرة . والرسول يركز على هدفين علاجيين هما اساس اكتمال المعالجة وبوادر نجاحها . الهدفان متمازجان ، احدهما الايمان بقدر الله ، والتوجه اليه روحيا املا في الشفاء .والثاني ، وجوب

الاستطباب ، فلكل داء دواء . فلو اخذنا الجانب الروحي النفساني ، جانب الايمان ،لتبين لنا اهمية زيارة المريض ، وقضاء بعض الوقت معه ، ففيه تسلية ومؤانسة ، تساعد على طرد الملل ، وشعور الكآبة .

تلعب زيارة المريض دوراً اساسيا في تقويم مهنة الطب وممارسها . فعلى ضوء اهتمام الطبيب بالجانب الروحي ، الذي يحتاج اليه المريض تتحدد صفاته .يذكر ابن القيم الجوزية في كتابة الطب النبوي : . . . هو ان تكون له (اي الطبيب) خبرة باعتلال القلوب ، والارواح ، وادويتها ، وذلك اصل عظيم في علاج الابدان . فان انفعال البدن وطبيعته عن النفس ، والقلب امر مشهود . والطبيب اذا ما كان عارفا بامراض القلب . والروح وعلاجهما ، كان هو الطبيب الكامل ، وان كان حاذقا في علاج الطبيعة واحوال البدن ـ نصف طبيب ، وكل طبيب لا يداوي العليل : بتفقد قلبه وصلاحه ، وتقوية ارواحه وقواه بالصدقة وفعل الخير والاحسان ، والاقبال على الله والدار الآخرة فليس بطبيب ، بل متطبب قاصر . ومن اعظم علاجات المرض : فعل الخير ، والاحسان ، والذكر ، والدعاء ، والتضرع ، والابتهال الى الله ، والتوبة ولهذه الامور تأثير في دفع العلل ، وحصول الشفاء ، اعظم الادوية الطبيعية ولكن : بحسب استعداد النفس ، وقبولها ، وعقيدتها ، في ذلك ونفعه .

ومن الصفات الاخرى للطبيب الكامل حين زيارته لمريضه : التلطف بالمريض والرفق به ، كالتلطف بالصبي . وهل هناك اكمل من احكام الرسول الصحية في الطب؟

نسوق من اخبار سيرة الرسول (ص) بعضاً من هديه في زيارة المرضى وبناء مقاومتهم النفسانية لمواجهة المرض .

نفّسوا له في الاجل

من حديث ابي سعيد الخدري[1] قال : قال رسول الله (ص) : **اذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الاجل ، فان ذلك لا يرد شيئا ، وهو يطيب نفس المريض** . لهذا الحديث ، كما هو مبين صبغة سامية ذات لون ترتاح لبهجته النفوس . كلمات شريفة رحيقها ضياء ينير العقول وارشادات ، عند تطبيقها ، تطيب نفس العليل . فحسن اختيار الحديث ، ومخاطبة المريض ، بما يقويه وينعشه ويمد من طاقته النفسانية ، انما فيه لبنات ثابتات تساعد على التحمل والصبر . وكلما كان الحديث مسراً كلما طاب قلبه ودخل السرور الى نفسه ، فتخف شدة علته ويسرع شفاؤه .

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص (رض) قال : قال رسول الله (ص) : **اذا ما جاء الرجل يعود مريضا فليقل : اللهم اشف عبدك ينكأ[2] لك عدوا ، او يمشي لك الى صلاة** .

دعاء الامام علي

وعن امير المؤمنين علي بن ابي طالب (رض) قال : كنت شاكيا فمر بي رسول الله (ص) وانا اقول : **اللهم ان كان اجلي قد حضر فارحني ، وان كان متأخرا فارفعني ، وان كان بلاء فصبرني** . فقال رسول الله (ص) : كيف قلت؟ . فاعاد عليه ما قال ، فضربه برجله وقال (ص) : **اللهم عافه ـ او اشفه ـ شك شعبه** . قال : فما اشتكيت وجعي بعد . نتلمس من خلال حديث المصطفى مع امير المؤمنين ، ملاحظتين اساسيتين اولاهما استحسان الرسول لدعاء

---

(١) اي وسعوا له ،ا واذهبوا عنه حزنه فيما يتعلق باجله

(٢) ينكأ : اي يؤلم اويوجع

ابي الحسنين المريض ، اما الثانية فتشير الى شطر الايمان المتكامل بقدر الله مما حدى بامير المؤمنين ، تنويع دعائه بثوب بلاغي جميل فيه استغفار ورجاء واستنجاد ، بمجموعها تضفي على النفس طمأنينة وصفاء .وكان الرسول (ص) يديم سؤال المريض عن شكواه ، وكيف يجده؟ ويسأله عما يشتهيه ، ويضع يده على جبهته ، وربما وضعها بين ثدييه ، ويدعو له ويصف له ما ينفعه في علته .

للزيارة اربع فوائد

ويذكر ان لعيادة المريض اربع فوائد . نوع يرجع الى المريض ، ونوع يعود الى العائد ، ونوع يعود على اهل المريض ، ونوع يعود على العامة .

ونقتصر في الفوائد على استحضار مثل واحد لكل منها . فائدة المريض ، انشراح صدره ، وسلواه ، ورفع معنوياته . وفائدة الزائر رضاء الله عنه ، وانتفاع من لقاء المريض وزائريه الاخرين قد يسوق له رزقا او تجارة .اما مردود الزيارة على اهل المريض ، فابسطها ما تجود به ايادي الخيرين ان كان رب العائلة هو المريض ، والمعيل الوحيد لاهله .اما في انتفاع العامة ، نذكر ما قد يردهم من صدقات من مال وغذاء ، يوزعه المريض في سبيل الله ، دفعا لشر الامراض .

لا قنوط ، ولا سأم ، ولا تخوف من مرض ، بل تسليم لمشيئة الله ، والتزام جانب الصبر ، والاكثار من الاستغفار ، والدعاء . هذه هي صفات ما يستوجب على المريض المؤمن ان يتحلى بها ، ففيها اسرار علاجية ، يشحذ من خلالها همة نفسه فيقويها على مقارعة آلام المرض وشدته . فالمرض امتحان لعزيمة الانسان ومدى صبره ،

وزكاة يدفع بها عن صحته ، وضريبة يدفعها عن اخطائه وسيئاته . يقول الرسول الطبيب (ص) : **ما من مسلم يصيبه اذى من مرض فما سواه الا حط الله به سيئاته كما تحط الشجرة ورقها .**

ويحث الرسول (ص) المرضى على تجنب التافف والضجر عند الاصابة بمرض ما ، ويعتبر هذا السلوك منافيا لاخلاق المؤمن اضافة الى ما يؤدي اليه من تعطيل للقوة النفسانية الشافية . ويقول (ص) : **لا تسبوا الحمى فانها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد .**

حكمة الوضوء

ومن الاحكام الصحية التي اوصى بها الرسول (ص) وشدد عليها هي : **الوضوء قبل زيارة المريض وبعدها** . يقول (ص) : **من توضأ فأحسن الوضوء وعاد اخاه المريض بُوعِدَ من النار .**

لو تمعنا قليلا في هذه الحكمة الصحية لوصلنا الى تفسيرها العلمي المنطقي . اذ ان الجراثيم اكثر ما تعلق بجسم الانسان في اجزائه المكشوفة اي الوجه واليدين والقدمين . ويمثل الفم ، والانف ، والاذنان ، اضافة الى اليدين والقدمين ، مناجم غنية بالجراثيم عند من لا يهتم بنظافة جسمه وطهارته . فان حدث وزار هذا الزائر مريضه ماذا يحدث؟

المريض ، ايا كان مرضه ، يعاني خلال مرضه من تدهور في متانة مقاومته للظروف المحيطة به ، فدفاعات جسمه كلها مستنفرة في صراع طاحن مع مسببات المرض . إذاً هو في حالة انهاك دفاعي . فان حمل اليه زائره حفنة من الجراثيم الساكنة معه بسبب اهماله لنظافته ، او قد تكون علقت به من اماكن موبوءه ، انما

يعـرض صـاحبـه المريض الى خطر هـذه الجـراثيم ، التي تستـفـرد بضالتـها المنشودة ، فتنتهـز فرصة ضـعفه ، وخـوار عزيمته ، فتتكالب عليـه ، وقـد تفتك به احيـانا . الرسـول (ص) ، لا ينطق عن الهـوى حين يؤكد على ذلك . وفي ايامنا هـذه تهتم مراكز تمريضية مختصة بحماية آلاف من المرضى من فتك جراثيم متـواضعة في شراستها لا تؤذي الانسـان العـادي صـحيـح البنيـة . والسـبب ان مناعـة هؤلاء المرضى ليـست بالـدرجة الكـافيـة التي تؤهـلها لمقـاومـة الجـراثيم . واسباب تدهور المناعة عديدة .

الفصل الخامس عشر

حلوى الرحمن

١

العنب والزيتون

أنبت الله الرحيم بخلقه اصنافا من الرزق الحلال ، زينته الوان من الفاكهة بهجة للناظرين ومتعة للآكلين ، وكانت ارادة الرحمن ان تتنوع الفاكهة شكلا ولونا وفائدة . وقد جاء في الوان الفاكهة ، قوله عز وجل : ﴿وهو الذي انشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره إذا أثمر واتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٦ :١٤١) .

في آية بليغة واحدة جمع الخالق بين محاسن وفوائد ما صنعت يده من حلوى الارض ، ووقت قطافها ووصايا سماوية اخرى يقرأها المؤمن بين السطور ، مادتها الايمان بعظمته ، والاطمئنان النفسي الى ما لهذه الالوان الغذائية من اسرار الشفاء وحفظ الصحة .

فاكهة الرحمن ، حلوى الارض ، قوامها الاساس الماء والسكر ، لا ريب اذن في حلو مذاقها وسهولة هضمها وتأثيرها الخارق في الاجسام والنفوس .ولربما في هذه الفاكهة من اسرار حفظ الصحة ، ما جاء في سيرة الرسول الطبيب (ص) قوله : **إذا افطر احدكم فليفطر على تمر ، فانه بركة** . والتمر سيد الوان الفاكهة من دون شك . لا بد من ان نتأمل طويلا في هذا الحديث ، ولا بد من ان نتساءل عن سر اختيار الرسول التمر مفتاحا لرحلته اليومية الطويلة في رحاب الصوم . ولعل ابسط ما يمكن ان ندركه كون التمر ، وبقية الوان حلوى الرحمن ، غنية بالسكريات البسيطة . سكريات سهلة الهضم سريعة الامتصاص ، وبهذا تتهيأ الامعاء بعد نزول الفاكهة خلال دقائق معدودات فيرتوي الجسم وتنحسر اعراض التعب والجوع . هذه هي فرحة البدن بحلوى الرحمن ثم ماذا بعد ذلك؟

اختيار ماتشتهي النفوس

يقول تعالى : ﴿وفاكهة مما يتخيرون﴾ (٥٦ : ٢٠) لنتمعن في هذه اللبنات اللغوية المتينة ولنقرأ مرة اخرى ما جاء في مطلع حديثنا هذا من قول كريم . ماذا نستشف !؟ انه كلام الروح ، حديث الى النفوس . الله عز وجل يترك لخلقه حرية الاختيار من اطايب الحلوى ، بعض يشتهي الرمان واخرون يحبون نضارة الاعناب ، ثم ماذا؟ اشباع رغبات النفس بعد متعة العيون ، اذ ان في امعان النظر بالوان الفاكهة طربا وبهجة واسترخاء . لنجرب النظر الى صحن ترقد فيه انواع من فاكهة الرحمن ولنحاول ان ندرك ذلك الشعور الخفي بالسعادةالذي ينتهي بايدينا وهي تلتقط التين او العنب . انها ، والله ، لحلقة متينة من الانفعالات الوجدانية تعبر بحق عن حاجة

الجسم الفعلية لمادة غذائية ما ترقد في جوف رمانة او تمرة او برتقالة !

العافية في الايمان

في آيات الرحمن من الحكمة ما لا تشبع منه العقول النيرة ، وهي سيرة الرسول (ص) من هدى الوحي كنوز لكل من يريد حلو التصرف والسلوك السوي . في آيات الرحمن ، علاوة على ما تهوى الابدان وتطمئن به النفوس من كنوز الفاكهة ، عنصر الايمان . نعم من دون الايمان بالله ومن دون التأمل بروعة ما خلق من نبات وفاكهة وشجر ، لن يحقق الانسان آماله في اكتساب الصحة والعافية ، ابدا لن يكون ذلك مهما ضخ بدنه بارقى انواع الاغذية والفيتامينات . هذه حقيقة ، قد غابت عن ابناء العصر الحديث في الغرب والشرق ، ولربما غابت عن ابناء العصر القديم الا القليل ممن جمع بين تناغم الايمان وارضاع الابدان والنفوس باغذية الرحمن . فبالايمان تستقر لبنات العافية وتنمو وتزدهر الابدان والنفوس وتعلو الوجوه آنذاك نضرة وبهجة من نوع غريب . انها وجوه اولئك القليلين وما اسعدهم ، فلنحاول ان نبني صرح العافية وعرس الفرح والسرور . لنحاول ، ولا بد ان نصل ! .

حلوى وعقاقير

في كتاب الله عز وجل جاء قوله : ﴿هو الذي انزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون * ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والاعناب ومن كل الثمرات ان في ذلك لآية لقوم يتفكرون﴾ (١٦ : ١٠-١١) .

اشارات قدسية اخرى تؤكد من بين ما تؤكد حكمة التنويع في

الوان الغذاء . (زرع) لربما ـ اذا جاز لنا القول ـ دلالة على اصناف الزرع كالاعشاب . . ومن الاعشاب ما هو دواء . والاعشاب الطبية حقيقة وليست خيالا ! (وزيتون) كلمة سماوية واحدة تؤلف حولها موسوعات وموسوعات مادتها الصحة والعافية ، وكذلك النخيل والاعناب . في التنويع حرص من الرحمن على صحة عباده . فلربما ملح من الاملاح المعدنية وُجد في فاكهة من دون غيرها ، ولرب نفس تشتاق اليوم الى قضم تفاحة نراها تشتاق غدا لتذوق رمانة او تينة . وبهذا يحصل الجسم على مواد بنائه بفضل ما يتوافر من الوان حلوى الرحمن .ومع الوان التمر الصفراء والحمراء والسوداء ، ومع الاعناب ابيضها واحمرها .

الزيتون

وبين فروع الزيتون لابد لنا من جولة نقرأ فيها بعضاً من الفوائد ، فوائد تعبد لنا طريق صحتنا . لقد وردت عبارة شجرة زيتونة ضمن سياق الآيات التي يصف الله فيها نوره . إذ يقول سبحانه : ﴿الله نور السموات والارض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار . . .﴾ (٢٤ :٣٥) . ومن حديث ابي هريرة (رض) ، عن النبي (ص) ، انه قال : **كلوا الزيت وادهنوا به ، فانه من شجرة مباركة** ، وعن عبد الله بن عمر (رض) ، قال : قال رسول الله (ص) : **ائتدموا بالزيت وادهنوا به ، فانه من شجرة مباركة** . كلمات رصينات وحكمة نبوية شريفة وادراك مسبق لما توصل اليه علماء اليوم من حقائق في كيمياء زيت الزيتون . لقد ثبت ان الحوامض الدسمة الداخلة في تركيبة الكيمياوي ما هي الا حوامض

غير مشبعة ، ومن الجدير بالذكر ان مثل هذه الحوامض تمنع ارتفاع مستوى كوليسترول الدم ، وبالتالي تقلل من احتمالات الاصابة بامراض القلب والاوعية الدموية ، والسكتة الدماغية .

هذا ومن المعروف ان لزيت الزيتون تأثيرا فعالا على جملة اضطرابات تعيق وظائف جهاز الهضم كبعض حالات المغص المعوي ، ونوبات الامساك . حتى ان بعض اطباء العصر الحديث اخذ يصفه كحقنة شرجية لمكافحة الامساك . ويوصف الزيت للاطفال نظرا لاحتوائه على الفيتامين D الذي يقي الاطفال من الاصابة بمرض الكساح ولين العظام .وزيت الزيتون خير غذاء مقو للمناعة اذ هو يحتوي على الفيتامين A ، ثم انه سهل الهضم والامتصاص .ويذكر انه مضاد لتأثير السموم إذ ان الزيت يكون في المعدة طبقة تحول دون امتصاص السموم وزيت الزيتون دواء حسن مضاد لحموضة المعدة ، ثم انه دواء جيد يطرد الديدان . واذا ذلك الجلد به ادى الى مرونة البشرة وما تحتها من عضلات ، فضلا عن كونه مسكن جيدلآلام المفاصل والتشنجات الموضعية وينفع في مداواة الشقوق والجروح السطحية . ومن جملة ما توصل اليه علماء اليوم ان زيت الزيتون غني بفيتامين E فيتامين الاخصاب ، وتقوية النسل .

العنب

وصدق الله القائل : ﴿وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين﴾ (٢٣ : ٢٠) .

ومن آيات الله المباركات ، قوله : ﴿وآية لهم الارض الميتة احييناها واخرجنا منها حبا فمنه يأكلون * وجعلنا فيها جنات من

نخيل واعناب وفجرنا فيها من العيون * ليأكلوا من ثمرة وما عملته ايديهم افلا يشكرون﴾ (٣٦ : ٣٣-٣٥) .

والعنب فاكهة تعشقها العيون قبل ان تداعب حباتها الاسنان واللسان .وتذكر قصص السيرة ان الرسول (ص) كان **يحب العنب والبطيخ** . لقد خص الرحمن حلوى الاعناب بالذكر مرات ومرات ، ولربما في هذا التكرار - إن جاز لنا القول - حكمة صحية عظيمة الى جانب مدلولها على وجود الخالق وعظمته .والاعناب من حلوى شهور الصيف الحارقة بشمسها ، وهنا يأتي دورها في تبريد الجسم ومده بالطاقة الانية اللازمة لادامة نشاط الانسان اثناء ساعات النهار .

والاعناب تدفع عن الابدان اذى الحر وتعيد الى الجسم ما خسره من عناصر غذائية بعد تعرق غزير اثر جهد عضلي عنيف .علاوة على فائدة الاعناب للابدان ، نراها تضفي في النفوس الحزينة والقلقة لمسات من الطمأنينة والامان . يتضح هذا التأثير القدسي اذا نظرنا مليا في عناقيد العنب المرصوفة المتدالية من الاغصان المعروضة . لوحة فنية ابدع الرحمن في صياغتها ،آية للمؤمنين . لنتمعن في بهجة الاعناب لكي تطمئن قلوبنا ، فما اختار الله عز وجل اللون الاخضر لباسا لاعشابه والشجر عبثا - حاشاه - انما من جملة ما فيه من علاج سلوى للنفوس المكتئبة ، وتهدئة للاعصاب المضطربة . واطالة النظر في الاعناب تبعث على الاسترخاء وتعمق عوامل الايمان في القلوب .

تحدثنا كتب السيرة النبوية ان عمر بن الخطاب (رض) قال : جاء اناس من اليهود الى رسول الله (ص) ، فقالوا : يا محمد افي الجنة فاكهة؟ قال (ص) : **نعم . . فيها فاكهة ونخل ورمان** ، قالوا :

افيأكلون كما يأكلون في الدنيا؟ قال (ص) : **نعم ، واضعاف** ، قالوا : فيقضون الحوائج؟ قال (ص) : **لا ولكنهم يعرقون ويرشحون ، فيذهب الله ما في بطونهم من اذى** . حلوى الرحمن اذن ، والاعناب منها ، طريق النفوس الى الايمان .ولربما يفسر الحديث اضطراب نفوس هؤلاء القوم ، واضطراب ايمانهم بوجود الخالق ، وذلك عندما جاءوا الرسول يتساءلون عن حلوى الرحمن في الجنة . نذكر هذا لنذكّر بضرورة الايمان بمنافع الاعناب للابدان والنفوس ، ولن تكتمل هذه الضرورة اذا كنا لا نثق بالوان الفاكهة ادوية تقي الانسان شرور الامراض والعلل والاضطرابات . وصدق الرحمن إذ يقول : ﴿وعنبا وقضبا﴾(٨٠ : ٢٨) .

٢

التين والرمان

قال الرحمن عز وجل في القرآن الكريم : ﴿وفاكهة مما يتخيرون﴾ (٥٦ : ٢٠) . وقال فيما خلق من فاكهة لذيذة مفيدة لعباده : ﴿وامددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾ (٥٢ : ٢٢) . وفي سورة الانعام دعا الخالق المبدع المؤمنين الى التأمل بألوان الفاكهة الزاهية التي ارتضاها لهم جنائن من جنات الفردوس ورداء زاهيا تتمازج الوانه مع ذرات التراب . يقول : ﴿وهو الذي انزل من السماء ماء فاخرجنا به نبات كل شيء فاخرجنا منه خضراً نخرج منه حبا متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من اعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه انظروا الى ثمره اذا اثمر وينعه ان في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون﴾ (٦ :٩٩) .

الرحمن عز وجل هيأ لعباده من الوان الفاكهة ، ما لا يمكن ان تحصيه العقول ، تجتمع فيها من الفوائد الصحية ما يعجز علماء اليوم

من سبر اغوارها ، الوان الفاكهة هذه ، حلوى الرحمن ، اوصى بتناولها الرسول الكريم (ص) . وقصص السيرة النبوية تحدثنا انه (ص) كان يأكل من فاكهة الجزيرة العربية ، في مواسمها ، ولا يحتمي عنها . وتنوع حلوى الرحمن من بلد الى اخر فيه يكمن سر سماوي عظيم ، فالله عز وجل جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينفع به اهلها كل في وقته ، فيكون في تناوله من اسباب حفظ صحتهم وعافيتهم ، ويغنيهم عن كثير من الادوية .

الاصغاء الى البدن

قال انس (رض) : ما عاب رسول الله (ص) طعاما قط ان اشتهاه اكله ، والا تركه ولم يأكل منه . ولا ريب في ان الفاكهة ، خفيفة على المعدة ، سريعة الهضم ، كثيرة المنافع . وهذا افضل ما يكون من الغذاء والتغذي باليسير من هذا انفع من الكثير من غيره . وكما جاء في آيات الرحمن جمع الرسول بين بهجة الوان الفاكهة ولذتها وبين تلك اللحظات من التأمل ببديع ما خلق الرحمن من هذه الحلوى . لبى النبي الكريم نداء الرحمن كما جاء في اياته البينات ، فاختار من الفاكهة ما يلبي نداء البدن واختار منها مما يشتهي ومازجها بينما هو يقربها من فمه الطاهر بنظرات التأمل . والرسول عندما يحرص على لبنات التغذية الصحيحة انما يحقق لبدنه كمال الفائدة . قدرة الرحمن ونصحه لعباده بضرورة المزج بين المذاق والتأمل ، بين المادة والروح لكي تتحقق الفائدة . هذه الحكمة الالهية والسيرة النبوية الشريفة اكتشفها علماء الغرب في بدايات القرن التاسع عشر وحاولوا ان ينسبوها الى انفسهم والى افكارهم المتطورة وغاب عنهم ان محمدا (ص) قد ضمنها في سيرته النبوية منذ نزول القرآن .

التين ثمرة من ثمار الجنة

يذكر عن ابي الدرداء : أهدي الى النبي (ص) طبق من تين ، فقال : كلوا واكل منه ، وقال : **لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة ، قلت هذه . لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها ، فانها تقطع البواسير وتنفع من النفوس** . يقول ابن قيم الجوزية إن في هذا الحديث نظر لأن التين لم يكن انذاك بأرض الحجاز والمدينة . . ولكن يكفينا دلالة على اهمية التين تعدد فوائده الصحية . بعد أن توصل علماء التغذية إلى عدة حقائق علاجية يتميز بها . منها انه يستعمل لمعالجة حالات الامساك ، ومن المعروف ان حالات الامساك تضطر الانسان المصاب الى الشد على منطقة الشرج بدرجة كبيرة من اجل طرد الفضلات المتجمعة في الامعاء الغليظة الى الخارج . هذا الشد والعصر يرهق تلك الاوردة الموجودة في الجزء الاخير من الامعاء الغليظة ـ المستقيم ـ وبالتالي اذا تكرر الامساك وتكرر الضغط على الاوردة قد يصاب الانسان بالبواسير . والتين ثمرة هاضمة مقوية ينتفع بها الرياضيون اذ تقيهم من عوامل الوهن . وثمرة التين غذاء غني بالمواد السكرية والاملاح المعدنية ، اذ يحتوي على الكالسيوم والحديد والمنغنيز والبرومايد ، ويحتوي ايضا على الفيتامنيات A وB وC . لذا هو نافع للحوامل والاطفال ، وللناقهين ، اذ انه يزيل الشعور بالوهن ويقوي الاعصاب ويبعد عن المعدة والامعاء اضطرابات عسر الهضم والامتصاص .

لو تأملنا بآيات الرحمن وهو يقسم فيها بلونين من الوان الفاكهة ولو تأملنا بما تبع ذلك من تتابع في كلمات الرحمن ليؤكد لنا حقيقة كمال خلقه . كمال خلق الانسان . عندها لا بد من ان نتوقف طويلا بخشوع امام شجرة التين وان نطيل النظر فيها وفي

ثمارها من قبل ان تتلقفها افواهنا . علينا ان نتوقف لان التين لا بد وان يحمل بين طيات ورقه وبين لذيذ ثماره دواء لداء عضال !

الرمان

جاء في القرآن الكريم قوله تعالى : ﴿وهو الذي انشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا اكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا اثمر واتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٦ : ١٤١) .

وذكر حلوى الرحمن في هذه الآية الشريفة جاء ليضفي معاني سامية تكاد لا تدركها العقول ان لم تتصف بعمق الايمان وبهجة القلوب المطمئنة الى حب الخالق لخلقه ورعايته لهم .آية الرحمن اشتملت من بين ما اشتملت على تأكيد اهمية الرمان كغذاء متنوع ودواء واق شاف ينفع في درء خطر الامراض عن الابدان ، وتأكيد على اهمية الرمان القدسية وما يكتنفه من اسرار الهية لا بد وان تنتفع بها تلك القلوب المؤمنة التي تحرص على رعاية هذه النبتة الشريفة من زراعة وسقاية طمعا في الحصول على فوائد ثمارها الصحية .

وقد جاء في قصص السيرة النبوية وعن صحابة الرسول قول حرب وغيره عن الامام علي (رض) ، انه قال : **كلوا الرمان بشحمه ، فانه دباغ المعدة** . . وفي قول آخر عنه : **اذا اكلتم الرمانة فكلوها بشحمها ، فانه دباغ للمعدة ، وما من حبة منها تقوم في جوف رجل الا انارت قلبه ، واخرست شيطان الوسوسة اربعين يوما** .

لا بد لنا من وقفة امام هذين القولين الصادرين على لسان رجل مؤمن قريب الى قلب رسول الله (ص) ، رجل صاحب الرسول منذ صغره واغتنى من تجربته في نواحي الحياة كافة ومنها عادات الرسول

الغذائية . يكفينا ان نضيف الى حكمة صاحب الرسول وابن عمه ان الرمان خير فاكهة يمكن ان يتقي بها الانسان غائله امراض القلب ، وافضل ما يبعد عن الاوعية الدموية اخطار تراكم الشحوم مما يؤول الى ارتفاع ضغط الدم وتوعك صحة الانسان بشكل عام . والرمان فضلا عن ذلك خير دواء لمن بليت معدته وامعاؤه بافات التخمر وعسر الهضم والغازات .

لنرجع الى آية الرحمن والى ما خصه بالذكر من اصناف الفاكهة في تتابع جميل وبلاغة جليلة يخاطب الخالق عباده امرا اياهم بتناول هذه الفاكهة ! انه يطلب من عباده رحمة بهم وعناية من لدنه جل وعلا ان يهتموا ويحرصوا على تناول هذه الاصناف المذكورة .انه التخصيص ! لماذا؟ لا بد من ان اصناف الفاكهة القدسية هذه قد اودعها الرحمن من اسرار العافية ما يزال غائبا عن ادراك علماء اليوم ! والرمان ثمرة من مجموعة حلوى الرحمن التي خصها بالذكر . وقد جاء ذكر الرمان في آية اخرى اذ يقول الله سبحانه : ﴿ومن دونهما جنتان * فبأي آلاء ربكما تكذبان * مدهامتان * فبأي آلاء ربكما تكذبان * فيهما عينان نضاختان * فبأي آلاء ربكما تكذبان * فيهما فاكهة ونخل ورمان﴾ (٥٥ : ٦٢ـ٦٨) .

هنا ـ اذا جاز القول ـ اشار الخالق سبحانه وتعالى الى الرمان بالاسم جنبا الى جنب مع كلمتي (فاكهة) و(نخل) . . هذا التمييز يعطي الرمان منزلة اعلى ـ الى جانب النخيل ـ من باقي أصناف الفاكهة . والعلم عند الله . هاتان الايتان اللتان خص الرحمن فيهما الرمان بالذكر تشتملان ايضا على حكمة سماوية اخرى مفادها ان الاقتناع بقدر الله ضرورة ، والايمان بحسن رعاية الله لعباده ضرورة

ايضا . ثم ان الايمان بقدرات حلوى الرحمن على درء الامراض ضرورة جوهرية لا بد ان تغتني بها القلوب الطامعة بشفاء مصدره الرحمن ، وهل هنالك اشرف مما صنع الرحمن من عقاقير الشفاء !؟

يبقى ان ثمرة الرمان غنية بالسكر والحوامض ، فضلا عن نسب متفاوتة من البروتينات والاملاح المعدنية كالحديد والفوسفات والكبريت والبوتاس والمنغنير . وتحتوي ايضا على الدهون وكل من الفيتامينات A وBو C . وعلى ضوء ما توصلت اليه علوم الطب الحديث عن الرمان يتضح انه دواء واق من امراض القلب ، مفيد للرئتين يحسن من حركة التنفس ، وهو دواء مطهر منق للدم ، يساعد كثيرا على هضم الاطعمة الدسمة ويقي بذلك المعدة والامعاء من اضطرابات سوء الهضم والامتصاص . هذا وتعتبر ثمرة الرمان وقشورها دواء نافعا لطرد الديدان .

٣

التمر المبارك

قصة الرجل الفقير

اتى رجل مؤمن النبي (ص) فقال : هلكت . . وقعت على اهلي في رمضان ! فقال رسول الله (ص) : **اعتق رقبة** . قال الرجل : ليس لي . قال رسول الله (ص) : **فصم شهرين متتابعين** . قال الرجل : لا استطيع . قال رسول الله (ص) : **فاطعم ستين مسكينا** . قال الرجل : لا اجد . فأتي الرسول (ص) بوعاء فيه تمر ، وقال : **أين السائل؟ تصدق بها** . قال الرجل متسائلا في دهشة : على افقر مني؟ ! والله ما بين لابيتها اهل بيت أفقر منا ! فضحك رسول الله (ص) حتى بدت نواجذه وقال : **فأنتم إذاً** .

جاء هذا الرجل المؤمن الى رسول الله (ص) مرتعباً بعدما ارتكب معصية في شهر رمضان ، حيث جامع زوجته اثناء ساعات الصيام . جاء يستجير برأي الرسول (ص) ، ويستفسر منه عن خير وسيلة يرضي بها الخالق الرحيم ليكفر بها عن زلله . وكان ما كان

من تتابع الحديث بين الرسول (ص) وذاك الرجل . واتضح ان هذا الرجل لا يملك من الدنيا شيئا يسد به جوع يومه ، هو وافراد اسرته . وتتجلى بعد ذلك حقيقة عظيمة الشأن تمتد جذورها عميقا وترتوي من صميم حياة الرسول (ص) وسيرته الشريفة . تلك الحقيقة هي ان يختار الرسول (ص) التمر ، حلوى الرحمن المقدسة ، كفّارة ومعونة لذاك الرجل كي يسدد بها دينه الذي عليه ان يسدده لله . وما كان في نهاية الامر لحلوى الرحمن الا ان تستقر في افواه اطفاله وزوجه ، بعد ان تبين للرسول (ص) انهم احوج من غيرهم الى تلك التمرات يسكتون بها نداء الجوع في بطونهم . لقد صدق الرسول (ص) حينما قال : **بيت لا تمر فيه ، جياع اهله** .

الشجرة المباركة

لقد جاء من قول الرحمن عز وجل في القرآن الكريم : ﴿والارض وضعها للأنام * فيها فاكهة والنخل ذات الاكمام﴾(٥٥ :١٠-١١) . هاتان الآيتان فيهما الكثير من العبر ، ولعل احداهما تفتح الاذهان النيرة على ان التمر ، حلوى الرحمن ، ثمر مقدس تصنعه النخلة ، تلك الشجرة المباركة التي تكرر ذكرها في كتاب الله عشرين مرة . وما هذا التكرار الا دلالة اكيدة على مكانتها الجليلة بين مخلوقات الله ، واسرارها الصحية والغذائية الغزيرة . ولا ريب في ذلك فقد ميزها الله مع ثمرتها وخصها بالذكر عن انواع الفاكهة بشكل واضح حينما قال سبحانه وتعالى : ﴿فيها فاكهة والنخل ذات الاكمام﴾ . التمر اذا ، لو جاز القول ، ثمر مبارك ارقى منزلة من اصناف الفاكهة جميعا . انه غذاء يكاد يكون متكاملا ، ولعل عادة الجمع بينه وبين اللبن الرائب في سيرة الرسول والصحابة في صدر الرسالة السماوية ، وبينه وبين الزبد

والخبز ، انما يعني بحق ذروة الاكتفاء الغذائي للابدان والاذهان على حد سواء . وقد ثبت عن الرسول (ص) في قصص السيرة انه اكل التمر بالزبد ، واكل التمر بالخبز ، واكله مفردا .

سر التمرات السبع

واذا ما كان الرسول (ص) يختار من الاغذية المناسبة مستهديا بما يوحى اليه ، فان علوم عصرنا هذا قد توصلت الى بعض خصائص التمور الغذائية ومنافعها المتعددة . وخبراء التغذية في يومنا هذا يؤكدون ان التمر غذاء عظيم الشأن . إذ تجتمع فيه السكريات والادهان ونسبة متواضعة من البروتينات ، وتجتمع فيه الاملاح المعدنية والفيتامينات الاساسية بانواعها . وفي التمر نسبة معتدلة من الالياف الغذائية . وهذه الالياف لم يدرك العالم اهميتها في حفظ الصحة العامة ، وبالاخص صحة وكفاءة جهاز الهضم الا منذ وقت قصير .

والتمور تمتاز على معظم انواع الفاكهة بما تحتويه من زيت وكلس وحديد وكبريت وفوسفور وبوتاس ومنغنيز ونحاس وكلورين ومغنيسيوم . بمعنى ان التمرة الواحدة تمثل منجما صغيرا من مناجم الغذاء الصحي المثالي المتوازن . ولربما يفسر خصائص التمر الغذائية المعروفة منها والمجهولة قول الرسول (ص) : من **تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر** . هذا الحديث الشريف جدير بالتأمل والتفكير العميق . ترى لماذا حدد الرسول عدد التمرات وفضلها معدودات؟ انها الحكمة الالهية متمثلة في سيرة الرسول . فالتمر مادة غذائية عالية التركيز بالسعرات الحرارية من جهة بعناصر غذائية واملاح معدنية شتى . بناء على ذلك يكفي تناول كمية قليلة من التمر لتأمين الحاجات البدنية والذهنية الى طاقة

حرارية وغذاء نافع دافع لخوار الابدان وقصور الاذهان . فان اسرف الانسان في اكل التمر في وقت ما فانما هو يخالف بذلك تعاليم الرحمن ورسوله في شؤون الغذاء . فالله عز وجل يقول في الاسراف بالطعام : ﴿ . . وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٧ : ٣١) . بينما قال الرسول (ص) : **ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن ، بحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا بد فاعلا ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه** . بمعنى ان يحرص الانسان على ان لا يتخم معدته بالطعام والشراب ، بل عليه ان يترك جزءا منها خاويا لكيلا تتكالب عليه اضطرابات عسر الهضم والتخمر وضيق النفس .

الدواء الحلو

والتمر ، خير غذاء مقو للعضلات والاعصاب ، به يحافظ البدن على شبابه ولياقته وبه يسرع التئام جروحه ونسيجه التالف . والتمر واللبن الرائب من ارقى الاغذية المناسبة لذوي الامعاء المتضررة والمعدة الكسولة . والتمر تضارع قيمته الغذائية بعضا من انواع اللحوم وتصل احيانا الى ثلاثة اضعاف ما للسمك من قيمة غذائية . والتمر دواء لداء فقر الدم وعقار ينتفع بشرابه الشاكون من بعض امراض الصدر كما هي الحال عند الاطفال واليافعين . وفي حلوى الرحمن هذه طاقة حرارية عظيمة يفرح بها الرياضيون وكل من يمارس عملا عضليا مجهدا كالعمال والفلاحين . ولربما نجد في هذا جواباً لذاك الامر الكبير ، عندما حان وقت ولادة عيسى بن مريم عليه السلام . في تلك اللحظات اوحى الله الى مريم ان تهز جذع تلك النخلة المباركة لكي تتغذى بثمارها القدسية الناضجة ، وتكتسب نشاطا وقوة عضلية اثناء المخاض وفي فترة النفاس .

وليغتني حليب الرضاعة لديها بعناصر حفظ الصحة والعافية ، عناصر النمو للوليد رسول الله عيسى بن مريم عليه السلام . وقد تناولنا هذا الامر الرباني وفوائد التمور اثناء الحمل والولادة والنفاس في الجزء الثاني من هذا الباب .

الحار والبارد

وتحدثنا قصص السيرة عن جانب من حياة الرسول (ص) فيما يتعلق بالتمر ، جاء فيها ان الرسول (ص) كان يأكل الخبز مأدوما بالتمر في بعض الاحيان . فقد وضع تمرة على كسرة خبز وقال : هذا إدام هذه . وفي هذا التصرف مفهوم صحي غذائي سليم . اذ ان خبز الشعير يتميز بالبرودة واليبوسة بينما التمر فيه حرارة ورطوبة . وبهذا يحصل التوازن الغذائي المطلوب . وكان محمد عليه الصلاة والسلام يصلح ضرر بعض الاغذية ببعض اذا وجد الى ذلك سبيلا ، فيكسر حرارة هذا ببرودة ذاك ، ويبوسة هذا برطوبة ذاك . وهذا ما مارسه الرسول (ص) حين جمع بين القثاء والرطب ، وكان يأكل التمر بالسمن ، وهو الحيس . كما كان الرسول (ص) يشرب نقيع التمر يلطف به قوة الاغذية الشديدة . وكان عليه السلام يحرص على وجوب تناول وجبة العشاء ولو بكف من تمر . وفي الاشربة ، قالت عائشة (رض) : كان احب الشراب الى رسول الله (ص) ، الحلو البارد . وهذا يحتمل ان يراد به الماء العذب كمياه العيون والابار الحلوة ، ويحتمل ان يراد به الماء الممزوج بالعسل ، او الذي نقع فيه التمر او الزبيب . وروى ابو داوود والترمذي عن النبي (ص) . انه كان يجمع بين الرطب والبطيخ ، ويقول : **يدفع حر هذا برد هذا** .

تمرات الاحماء

وللتمر ، مقام متميز على مائدة الرسول (ص) في ايام رمضان المباركة . في سنن ابي داوود ، عن انس ، قال : كان رسول الله (ص) يفطر على رطبات قبل ان يصلي فان لم تكن رطبات ، فتمرات ، فان لم تكن تمرات ، حسا حسوات من ماء . ان في افطار الرسول (ص) ، من بعد يوم صيام ، على الرطب ، او على التمر ، او الماء ، تدبير صحي ذو فائدة كبيرة . فمن المعروف ان الصوم يخلي المعدة والامعاء من الغذاء فلا يجد الكبد فيها ما يجذبه ويتعامل معه من غذاء ، لا سيما السكريات كالرطب . فيشتد طلبها له لكونها مصادر الطاقة الاولية الضرورية لنشاطات الجسم . فما ان تصل مادة التمر السكرية الى الامعاء وقت الافطار يتلقفها الكبد ويسارع الى توزيعها بواسطة الدم على كافة خلايا البدن ، وبالاخص خلايا الدماغ . يضاف الى ذلك ان الاستفتاح بالتمر بعد ساعات صيام طويلة ، فيه تهيئة صحية سليمة لجهاز الهضم ، مثلما حركات الاحماء قبل بدء الالعاب الرياضية . ذلك ان جهاز الهضم يستيقظ بهدوء من سبات الصيام حالما تصله الدفعات الاولى من مادة التمر السكرية البسيطة ، وبهذه الطريقة يستعد جهاز الهضم للعمل بكفاءة وانتظام .

غرس النبي

وكان الرسول (ص) يقبل على كافة انواع التمور ولكنه كان يفضل منها ما يعرف بتمر العجوة . والعجوة ضرب من التمر يقال هو مما غرسه الرسول (ص) بيده الشريفة . ويقال هو نوع من تمر

المدينة المنورة ، يضرب الى السواد ، وهو من غرس النبي (ص) ، ريان ممتلىء .

وقيل ان في عجوة العالية ترياقا . والترياق ما يستعمل لدفع ضرر السموم . وتعتبر العجوة في ارض الحجاز ام التمور . جاء في الصحيحين من حديث سعد بن ابي وقاص (رض) ، عن النبي (ص) ، انه قال : **من تصبح بسبع تمرات عجوة ، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر** . وفي سنن النسائي وابن ماجه ، من حديث جابر وابي سعيد (رض) عن النبي (ص) : **العجوة من الجنة ، وهي شفاء من السم ، والكماة من المن ، وماؤها شفاء للعين** .

شجرة مباركة

وتحدثنا قصص السيرة عن رأي الرسول (ص) بـالجمار ، قلب النخل ، حديثا ذا دلالة غذائية راقية بعدما شبهها (ص) بالانسان المؤمن . فقد جاء في الصحيحين ، عن عبد الله بن عمر ، قال : بينا نحن عند رسول الله (ص) جلوس ، اتى بجمار نخلة ، فقال (ص) : **ان من الشجر شجرة مثل الرجل المسلم لا يسقط ورقها** . ويعتقد خبراء التغذية ان طبيعة الجمار باردة يابسة ، وهو ينفع في شفاء القروح ومن نفث الدم ، وهو بطيء الهضم . ولان الجمار قلب النخيل ، كثير المنافع شبهها النبي (ص) بالرجل المؤمن لكثرة خيره ومنافعه .

قوت المجاهدين

وكان التمر غذاء المؤمنين اثناء معارك الجهاد ، يطحنونه ويضعونه في اكياس خاصة ، وهي العلائج ، تعلق الى جنوبهم . وعندما وقف الرسول (ص) ينظم صفوف المسلمين في بدر قال :

والذي نفسي بيده لا يقاتلهم اليوم رجل فيقتل صابرا محتسبا ، مقبلا غير مدبر ، إلا دخل الجنة . فرمى عمير بن الحمام تمرات كانت بيده ، واندفع الى الصفوف ، وهو يقول : بخ بخ ما بيني وبين ان ادخل الجنة الا ان يقتلني هؤلاء .

ومن المعروف عن التمر خواصه المهدئة ، وكونه غنيا بالفوسفور الضروري لوظائف التفكير ، اذ نجد فيه الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والحبل الشوكي . ولأنه غني بعنصر الحديد نجد فيه فائدة عظيمة في بناء خلايا الدم الحمراء وتنشيط النسيج الدموي . وبسبب غناه بالسكريات التي توفر للبدن الطاقة الفورية الضرورية لانجاز الاعمال العضلية الشاقة ندرك لماذا ينصح به الرسول (ص) للمؤمنين وقت الجهاد .

هذا وقد جاء ذكر التمر من بين جملة اوصاف وصف بها الرسول الجنة ومتعتها . وجاء في سنن ابن ماجه ، من حديث اسامة (رض) عن النبي (ص) ، انه قال : **الا مشمر للجنة ، فان الجنة لا خطر لها ، هي ورب الكعبة نور يتلألأ ، وريحانة تهتز ، وقصر مشيد ، ونهر مطرد ، وثمرة نضيجة ، وزوجة حسناء جميلة ، وحلل كثيرة ، ومقام في ابد في دار سليمة وفاكهة وخضرة ، وحبرة ونعمة ، في محلة عالية بهية** . قالوا : نعم يا رسول الله ، نحن المشمرون لها . قال : **قولوا ان شاء الله تعالى** . فقال القوم : ان شاء الله .

٢

الثمرة المباركة

أطعموا نساءكم التمر

جاء عن رسول الله قوله في مدح فوائد التمر للنساء ، لاسيما الحوامل والمرضعات : **وأما الرطب طعام مريم ولو وجد الله طعاما خيرا منه لأطعمها إياه .**

التمر زاد الرسول ومفتاح افطاره ايام رمضان . وهو طعام مريم البتول ، وشرابها يوم جاءها المخاض وعند النفاس . والتمر منجم غني بالمعادن ، وهو سيد السكريات ذات المواصفات الغذائية الراقية . والتمر صديق وفي للجنين وعند الطفولة وحين البلوغ . وقد اكد الرسول (ص) على اهمية التمر وفائدته الجمة لنمو الجنين في رحم امه . لان غذاء متكامل الفوائد لهما . ويقول الرسول (ص) :اطعموا نساءكم التمر فان من كان طعامها ، خرج ولدها حليما) . وتمر عشرات القرون على هذا القول الشريف ، لتطلع علينا بعض معاهد التغذية العصرية باكتشافها الجديد ! وفيه تنصح

باعطاء الاطفال ذوي المزاج العصبي ، تمرات معدودات في كل يوم ، كي تكسب الطفل هدوءاً وسكينة .

لقد اتضح ان المسؤول عن المزاج العصبي ، هو الزيادة في افراز هرمون الثايروكسين ، الذي تفرزه الغدة الدرقية الواقعة مقدم الرقبة .

لقد دلت التجارب ان التمر يحتوي على مواد مضادة لهرمون الثايروكسين . وصفة الحلم لا يقتصر اكتمالها على توفر هذه المواد المضادة ، بل يتعدى ذلك ليشمل بناء جسم الجنين المتكامل . ولهذا البناء ، يوفر التمر الكثير من مواده .

مواد البناء للجنين والطفل

التمر غني ايضاً بالفيتامينات . فيتامين A يلعب دوراً مهما في الحفاظ على البصر ، وسلامة الرؤية ، مما يسهم في درء مرض العشى الليلي ، ويحافظ على سلامة الاغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي ، والبولي ، فيمنع بذلك تسلل الجراثيم المسببة للامراض . و التمر غني بفيتامين B الذي يسهل عملية تمثيل السكريات ، اما نقصه فيؤول الى توسع في الاوعية الدموية . يتبعها زيادة في ضربات القلب ، مما يرهقه ويعجزه وكذلك يؤثر نقصه على الاعصاب . و التمر غني ايضاً بفيتامين D الذي يساعد على تكوين الكلس في العظام فيكسبها قوتها ، ومتانتها ، ونقصه يؤدي الى مرض الكساح عند الاطفال ، (وارتخاء العظام عند الكبار) ، ومن الجدير بالاشارة ان مصادر هذا الفيتامين قليلة في المواد الغذائية .

و التمر يحفظ الكلى من العطب ، فهو يحتوي على عناصر مؤثرة تزيد من ادرار البول ، فيتخلص الجسم من الشوائب ، ويمنع

تكون الحصى في الجهاز البولي . ويحتوي التمر على العديد من الاملاح المعدنية كالصوديوم و البوتاسيوم و الكالسيوم و المغنيسيوم ، و المنغنيز و الحديد و النحاس . . . وكذلك على الكبريت و الفسفور و الكلور . وتكوّن المواد الكاربوهيدراتية نسبة ٧٠ ـ ٨٧ بالمائة من وزن التمر ، و٢ بالمائة مواد بروتينية و٢ ـ ٣ بالمائة مواد دهنية .

وصفات نبوية

وتدل كتب السيرة ان الرسول (ص) كان يصف التمر لمن يعاني من مرض الدوار ، ففي حديثه لعائشة (رض) ـ وقد اخذت الكثير عن الرسول ، انها كانت تصف من الدوام (اي الدوار) ، سبع تمرات من عجوة في سبع غدوات على الريق . ومرة اخرى يثبت الطب الحديث ان احد الاسباب الرئيسية للدوار هو نقص السكر في الدم . فعدم وصوله (اي السكر) الى الدماغ مركز السيطرة والتفكير يؤدي الى هذه الحالة المرضية .والتمر ايضاً غني بالفسفور ، المادة اللازمة للتفكير ، والغذاء المفضل لخلايا الدماغ .

وكان الرسول (ص) على الارجح يميل الى معالجة النحافة الزائدة عن الحد المقبول ، بوصف التمر ، بدليل ان عائشة (رض) قالت : سمنوني بكل شيء ، فلم اسمن . فسمنوني بالقثاء والرطب ، فسمنت . وهذا واضح بسبب نسبة السكريات العالية في التمر . فالمعروف ان كيلوغراماً واحداً من التمر يحرر من السعرات الحرارية مقداراً يوازي ما يحرره كيلوغرام من اللحم .

وكان الرسول (ص) يصف التمر لاضطرابات الفؤاد . روى ابو داوود في سننه ـ من حديث مجاهد ، عن سعد ـ قال : مرضت

مرضاً ، فأتاني رسول الله (ص) يعودني ، فوضع يده بين ثديي : حتى وجدت بردها على فؤادي ، وقال لي (ص) : **انك رجل مفؤود ، فأت الحارث بن كلده من ثقيف ، فانه رجل يتطبب ، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة . فليجأهن[1] بنواهن ، ثم ليدلك بهن .**

التمر والولادة

لقد قال رسول الله (ص) مادحاً التمر : **واما الرطب فطعام مريم ، ولو وجد الله طعاماً خيراً منه لاطعمها اياه** . وفي هذا القول الموجز دلالة واضحة موجزة وبليغة على اهمية التمر وقيمته الغذائية . لقد اورد الله (عز وجل) ذكر التمر في القرآن ، اذ قال : ﴿فأجاءها المخاض الى جذع النخلة قالت ياليتني مت قبل هذا وكنت نسياً منسيا* فناداها من تحتها الا تحزني قد جعل ربك تحتك سرياً* وهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً * فكلي واشربي وقري عينا . .﴾ (١٩ :٢٣ ـ ٢٦) .

لقد وضحت التجارب العلمية ان التمر يحتوي على مواد منبهة ومنشطة ، تعمل على تقوية عضلات الرحم في الاشهر الاخيرة من الحمل ، وتساعد على انقباضها عند الولادة من جهة ، كما تقلل من جهة اخرى ، كمية النزف الحاصل بعد الولادة . ويمد التمر المرأة الحامل ، بالسكريات مصدر الطاقة الهائلة الضرورية والمفضلة للعضلات ولعضلة الرحم بالذات ، التي تقوم بجهد كبير

---

(١) اما كلمة فليجأهن الواردة في الحديث ، فتعني : فليدقهن ، والوجيئة : تمر يبل بلبن او سمن ثم يدق حتى يلتئم ويتمازج . اما كلمة العجوة فهو ضرب من التمر يقال هو مما غرسه النبي (ص) بيده . ويقال هو نوع من تمر المدينة اكبر من الصيحاني يضرب الى السواد ، وهومن غرس النبي (ص) ريان ممتلىء .

اثناء الولادة والتي تتطلب تقلصاتها سكراً بسيطاً بكميات كبيرة ونوعية تتميز بسهولة الهضم وسرعة الامتصاص . من هنا ندرك بعضاً من الحكمة الربانية في اختيار التمر طعاما لمريم عليها السلام .

اكل وشراب

ولننظر ايضاً الى ما أمر الله مريم به وهو : ﴿ . .فكلي واشربي . .﴾ ، ففي هاتين الكلمتين الموجزتين دلالة اعجازية واضحة في اهمية شراب التمر الحلو بالاضافة الى الرطب منه ، وعلى اسس هذه الحكمة الالهية يقوم اطباء التوليد في هذه الايام بتقديم السوائل السكرية للحامل عند المخاض .

وفائدته الاخرى هي فعله الملين ، مما يساعد على تنظيف القولون . وهذا ما اعتاد عليه اطباء التوليد في زماننا هذا ، حيث يتم تنظيف القولون عندما يحين وقت الولادة ، باستعمال الحقنة الشرجية .

فاتحة الافطار

و التمر جعله الرسول (ص) سنة للافطار ، يبدىء به بعد صيام كل يوم من شهر رمضان ليعوض السكر المستهلك اثناء النهار . قال انس (رض) : كان رسول الله (ص) يفطر على رطبات قبل ان يصلي ، فان لم يكن فعلى ثمرات فان لم يكن حسا حسوات من الماء . يقول النبي الامي (ص) : **(اذا كان احدكم صائما فليفطر على التمر فان لم يجد فعلى الماء فان الماء طهور)** . لنتوقف قليلاً كي نتمعن ونستشف ما وراء هذه الاقوال البليغة من حكمة ودراية . ترى لماذا يبتدئ الرسول بالتمر ، ولماذا يقطع سلسلة افطاره ليصلي؟

الابتداء بالتمر لن يفاجئ المعدة والامعاء بعد ساعات من الفراغ والسكون اثناء النهار ، فالتمر غذاء مثالي بسيط غني بالسكريات ، وهذه لا تحتاج الى عملية هضم معقدة ، فلا تكاد تمر ساعة من الوقت حتى تصل السكريات الى الدم آتية من الامعاء . ان نقص السكر في الدم هو العامل الاهم الذي يسبب الشعور بالجوع ، قبل ان يكون السبب في فراغ المعدة . ودليل ذلك عندما نأكل قطع الحلوى قبل وجبات الطعام . ماذا يحدث في هذه الحالة؟ يحدث شعور بالامتلاء وانسداد الشهية . لماذا؟ لأن السكر قد امتصته الامعاء وانتقل الى الدم ، فأدى ذلك الى هبوط شدة الشعور بالجوع ، ان لم تكن قد توقفت تماماً . وهذا ما يفسر توجه الرسول (ص) الى الصلاة . فالهدف الاساسي من قطع سلسلة الافطار يكمن في فسح المجال للسكر كي ينتقل الى الدم فتنكسر حدة الجوع . فالرسول (ص) عندما يقبل مرة ثانية الى افطاره ، انما سيأكل النزر القليل . وهذه هي الحكمة الاساسية في الصيام . . . اكتساب صحة وخفض وزن . ان ما يؤكد صحة هذا التفسير ، ما يشعر به كثير من الصائمين ممن لا يتبعون سنة الرسول . فتراهم يستمرون في الاكل حتى يشعروا بالضيق ، والامتلاء . اذن هو الشعور بالامتلاء . اي لولا ان المعدة قد ارسلت اشارات الاستغاثة الى الدماغ ، شاكية له شراهة صاحبها وطالبة العون في توجيه الاوامر له بالتوقف عن الاكل ، لاستمر في تعبئة الطعام حتى الانفجار ، نظراً لان هذه الاغذية تحتاج الى فترة لا تقل عن ثلاث ساعات كي تنهضم ، بينما يحتاج التمر الى اقل من ساعة كي يصل الى الدم . وهذا هو الخطأ الفادح الذي يقع فيه المسلمون .

واخيرا لنا في ذكر قوله تعالى تذكرة ، إذ يقول : ﴿وهو الذي

انشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا اكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا اثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾ (٦ :١٤١) .

وهنيئاً لمن احب التمر وجعله من ضمن طعامه اليومي .

الفصل السادس عشر

في الصيام

١

الصيام لله ، والمكافأة من علم الله

﴿ابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله اليك﴾(٢٨ :٧٧) .

يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز : ﴿ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون * أياما معدودات فمن كان منكم مريضا او على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيرا فهو خير له وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون * شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا او على سفر فعدة من أيام آخر يريد الله بكم اليسر ولايريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ماهداكم ولعلكم تشكرون﴾ (٢ : ١٨٣-١٨٥) .

لقد خاطب الله جل جلاله المؤمنين عبر رسالاته القدسية التي بدأت ببداية خلق آدم . أمرهم بالصيام وهو الامساك عن الطعام

والشراب والجماع بنية خالصة له بما يحتويه من تطييب للنفوس وتطهير وتنقية لها من سوء الاخلاق ورداءة الاخلاط . فالصيام اذا قديم قدم التأريخ عرفته اقوام الحضارات البابلية والمصرية القديمة والجزيرة العربية وكذلك حضارات الهند والصين والاغريق والرومان . ومنزلة الصيام عند الله كبيرة ففي هذا الجانب الروحي الذي نتناوله عن الصيام جاء هذا الحديث القدسي عن أبي هريرة (رض) ،عن النبي (ص) إذ قال : **يقول الله عز وجل الصوم لي وأنا أجزي به . يدع شهوته وأكله وشربه من أجلي ، والصوم جنة** (اي وقاية) ، **وللصائم فرحتان : فرحة حين يفطر ، وفرحة حين يلقى ربه ، ولخلوف** (اي تغير الطعم والرائحة) **فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك** .

الحل المثالي للبدانة

ولننظر الى بعض من فوائد الصوم ونتمعن بها جيدا . الصوم من افضل الوسائل الحديثة المتبعة لتنقيص الوزن .فقد انكبت مؤسسات التغذية المتخصصة على دراسة فوائد الصوم خلال العقدين الماضيين وتوصلت الى قناعة كاملة بأفضليته خصوصا وانه من نوع الحميات الغذائية الجماعية . اي ان المجتمع الاسلامي مثلا يعيش شهر عسل عرسانه الروح والجسد ، شهر يقضي فيه الجسم بشكل عام ، وجهاز الهضم بشكل خاص عطلته السنوية . هذا الصوم الجماعي تنصح به حاليا مراكز التغذية للبدينين والبدينات . ولرب سائل يستفسر عن سبب الزيادة الوزنية لدى البعض عند انتهاء شهر رمضان . الجواب باختصار ان ذلك يرجع الى سوء فهم مغزى الصوم ي ،رافقه استهلاك للمواد الغذائية يفوق مايتم استهلاكه في اشهر اخرى .

القدوة النبوية

علينا جميعا ان نتنبه الى هذه النقطة وان نتبع سيرة الرسول(ص) في الصوم والافطار . لقد دأب (ص) على بدء افطاره بتمرات معدودة ، ثم ينهض الى الصلاة . فإذا ما انتهى من عبادته يرجع لكي يتم إفطاره . وإذا ماجاز لنا المقارنة بين طريقة الرسول (ص) واسلوب المائدة الحاضرة يمكننا ان نعتبر التمرات موازية لصحن الابتداء- طبق الحساء مثلا- . واكثرنا يدرك ، عند تناول الطعام في المطاعم ، ان بعضا من الوقت يمر الى حين تهيئة الطبق الاساسي وتقديمه . المهم ان نبتعد عن الشراهة . والاهم ان سر الاستفادة من الصوم يكون في الابتداء بتناول قليل من الحلوى .

عن أنس (رض) : كان الرسول (ص) يفطر على رطبات قبل ان يصلي فإن لم يكن فعلى تمرات فإن لم يكن حسا[1] حسوات من الماء . يقول الرسول (ص) في هذا الصدد : **إذا كان احدكم صائما فليفطر على التمر ، فإن لم يجد فعلى الماء فإن الماء طهور** . ولأن الشعور بالجوع اساسه نقص السكر في الدم تتجلى لنا حكمة النبي (ص) في هذا التصرف . فهو إذ يتناول التمرات ثم ينهض الى الصلاة انما يفسح بعض الوقت لمادة التمر السكرية في ان تصل المعدة والامعاء ، فتمتص بسرعة ، فتتوفر المادة السكرية في الدم ويختفي الاحساس بالجوع . فلما تحين بعدئذ عودة الرسول(ص) الى مائدة الافطار يجد نفسه وقد زالت معظم شهوته الى الطعام . وهذا مايحدث لنا عندمانتناول قطعة من الشوكولا قبل موعد الطعام ،

---

(١)حسا تعني شرب .

فلا تمضي سوى دقائق إلا وتفتر شهيتنا اليه .

الاستشفاء بالصيام

وفي الصيام فرصة ذهبية للمعدة تقضيها في ترميم ماعطب من اجزائها وبناء وتجديد غشائها المبطن ، يصاحبه استرخاء يومي يصل الى ١٦ ساعة تقريبا يكون فيها نشاطها شبه متوقف وبهذا تتخلص من آثار التخمر الغذائي المزمن ومن ثم اختفاء عادة التكرع التي يعاني منها بعض الاكالين .

وفي الصوم لمسات صحية لاحصر لها تعيد الى الامعاء الدقيقة والغليظة نشاط وظائفها سواء الحركية او الانزيمية الهاضمة ناهيك عن فوائد الصوم في تسكين حالات الحساسة المعوية او حتى شفائها .

والصوم وقاية من داءالسكري لان فترة الصيام تقلل من كميات السكر في الدم ، مما يعطي الفرصة للغدة المعثكلة (البنكرياس) في التقاط انفاسها والخلود الى الراحة وادامة نفسها . فمن المعروف ان هذه الغدة تفرز مادة الانسولين لكي تحول كميات السكر الزائدة الى مركبات نشوية ودهنية فإذا مااستمرت المعثكلة على هذا المنوال المجهد يصيبها الارهاق فيتسلل داء السكري الى الانسان .

شهر الترميم

والصوم يساعد الجسم على التخلص من خلاياه الضعيفة والمريضة التي تشكل ، إن بقيت ، بؤرا تبني حولها الجراثيم مساكنها لتهاجم الجسم .لهذا يلاحظ الانسان بعد انتهاء فترة الصوم انه اصبح اكثر نشاطا لان جميع خلايا جسمه قد استعادت

نشاطها وطردت السموم من داخلها .

وللطبقة الجلدية حصة من منافع الصوم . إذ ان الصوم يزيد الجسم مناعة في مقاومته للجراثيم ، ولا يعود للامراض الجلدية الحادة تأثيرها السابق ، وليكاد نشاطها يخمد . ويستفيد الانسان من الصوم في تخفيف اضطرابات بشرته الدهنية ، فتنخفض بذلك معدلات الاصابة بالخراجات والدمامل ، ويحصل تحسن في حدة حب الشباب لدى البعض . ولفترة الصوم ومايصاحبها من غذاء منتقى تأثير ملحوظ على داء النقرس عند المكثرين من اكل اللحوم ، الذين يرتفع عندهم مستوى املاح اليوريا في الدم ، مما يؤدي الى ترسب في الانسجة محدثا آلاما مبرحة واوراما ، كما أن الترسب في الكلى ادى الى تكوين الحصى .

الارادة تقهر الادمان

وفترة الصوم فرصة ذهبية لمن يريد التخلي عن التدخين او التخلص من الادمان على المخدرات ، والمشروبات الكحولية ان كان من ضحاياها ، ويريد ان يتخلص منها بجدية . فأسلوب الانقطاع هو اسلوب جماعي قد يشاركه فيه الكثير من زملائه او العاملين معه .

ميزان الاعذار

ولكن الله سبحانه وتعالى ، على الرغم من فوائد الصوم الهائلة يسمح لبعض شرائح المجتمع بعدم الصيام لفترة طويلة مقابل شروط ، بينما يسمح بعدم الصيام لآخرين لفترة مؤقتة على ان يتم استكمال فترة الصيام في وقت لاحق بعد شهر رمضان .

هذا الاصرار الرباني على وجوب صيام الانسان المقتدر دليل

قدسي على مدى اهمية هذه الحمية الجماعية لبني آدم . ولأن الله عز وجل كتب على نفسه الرحمة نجده يراعي المريض الذي لا يقوى على الصيام ، وكذلك المسافر ، ويسامح الحوامل والمرضعات اللواتي يحتجن ويحتاج اطفالهن غذاء متكاملا بشكل دائم ، ونراه عز جلاله لايطالب الاولاد الصغار بالصيام لانهم يمرون بدور النمو ، كما لاينبغي للحائض أو النفساء ان تصوم ، لأنها آنذاك بحاجة الى الراحة والغذاء الجيد . ولكن يترتب عليها اكمال عدة الصيام في وقت لاحق .

ويعتبر الصوم من اكبر العون على كسر الشهوة . إذ قال رسول الله (ص) : **يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنه اغض للبصر واحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء .**

فالصوم إذا راحة إجبارية لجهاز الهضم تشفيه من الاضطرابات الحاصلة في المعدة والامعاء ، وخير حمية للتخلص من السمنة ، وفيه وقاية من داء السكري ، ومن التهاب الكليتين . وفي الصيام وقاية من امراض القلب والتهاب المفاصل . فالصيام للمرضى علاج وللاصحاء وقاية من جميع الامراض .

في الصيام محاربة للشهوة وفيه بناء للاستقرار النفسي . والصيام يعلم الصبر ويرسخه عند الانسان . وفي الصيام فوائد جليلة تتعدى ترك الطعام والشراب

واخيرا لنا كلمة . لنستخدم عقولنا ونحكمها . علينا ان نهتم باجسامنا وصحتها . الصيام سيف قاطع ذو حدين إن احسنا استخدامه كما امرنا الله عز وجل واتبعنا سيرة الرسول (ص) في الافطار وفي المأكل والمشرب ، فلنتوقع الخير ، كل الخير . اما اذا

ماأسأنا استعمال هذا السيف واتخذنا الشراهة والبذخ مفتاحا لكسر صيامنا فلنتوقع كل الاذى ، بل من الافضل ان لانصوم .

٢

الصلاة : رياضة الروح والبدن

حضور متكرر امام الله

قال الله عز وجل : ﴿ياايها الذين آمنوا اركعوا واسجدوا واعبدوا ربكم وافعلوا الخير لعلكم تفلحون﴾(٢٢ :٧٧) . وقال ايضا : ﴿فأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واعتصموا بالله هو مولاكم فنعم المولى ونعم النصير﴾(٢٢ :٧٨) .

لو تمعنا جيدا بهاتين الآيتين الجليلتين لادركنا كم اولى الله عز وجل من الاهمية لفريضة الصلاة . بل ان القرآن يزخر بعشرات الوصايا القدسية في ضرورة المحافظة على الصلوات الخمس واهمية ادائها في اوقاتها التي حددها الله لخلقه .

سارق الصلاة

ولو تصفحنا كتب السيرة لادركنا كم كان رسول الله(ص) يجهد ايضا بالدعوة الى المواظبة على الصلاة . في هذا يقول

الرسول(ص) : **اسوأ الناس سرقة من يسرق من صلاته** . وهكذا يشبه الرسول(ص) من ينقص من صلاته اليومية المفروضة بالسارق . والسارق بشكل عام لايؤذي نفسه بممارسته الخاطئة فحسب بل يضر افراد اسرته ومجتمعه ايضا . تلك هي حال من يهمل الالتزام بامر الله . بل ان الخطأ في طريقة الاداء مرفوض ايضا . إذ يقول الرسول(ص) : **لاينظرالله يوم القيامة الى العبد لايقيم صلبه بين ركوعه وسجوده** . وفي هذا القول الحكيم اشارة واضحة الى اهمية الاداء الصحيح لحركات العبادة اثناء الصلاة .

لماذا يطلب الرحمن عز وجل من رسوله وخلقه المحافظة على اداء الصلاة . يكاد يشترك جوابان لهذا السؤال : ذلك لان في دوام الصلاة ممارسة رياضية يومية ذات طعم خاص ، فهي تحفظ للانسان العاقل لياقة البدن وصفاء الذهن . فالصلاة اذاً رياضة الايمان ودواء من ادوية الرحمن ارتضاها الخالق وصاغها لعباده حبا بهم ورحمة .

لياقة الروح والبدن

ها نحن اليوم نحتفل بمرور اكثر من اربعة عشر قرنا على مابشر به الرسول من تعاليم الرحمن ، تعاليم تحفظ للانسان تمازج لياقته البدنية وصحته النفسية واستقرارهما السليم . فالصلاة ركن اساسي من اركان الشفاء ، من اقامها تعافى ومن اهملها اصبح فريسة لشتى الامراض .

وحضارة اليوم تفخر بممارسة الالعاب السويدية وجلسات اليوغا وخلوات التأمل ورياضة الايقاع (الحركات مع الموسيقى) ، وعشرات من امثال هذه النشاطات . وحضارة اليوم تنصح بهذه الحركات والممارسات لمن هدت اعصابه عوامل التوتر والقلق . وحضارة اليوم تنصح بالتأمل لمن يريد الاسترخاء . وغاب عن

مجتمعنا الاسلامي قبل مجتمعات الغرب ان اداء الصلاة يوميا بخشوع وايمان فيه كل الخير ، وفيه الوقاية من الامراض وفيه الشفاء والطمأنينة والهدوء ، وفيه الفرح والسرور ، وفيه زوال الهم والغم .

راحة واسترخاء

لقد كان الرسول محمد(ص) يقول لبلال الحبشي (رض) حينما تقترب اوقات الصلاة : **ارحنا بالصلاة يابلال** . ومامن شك في ان الصلاة رياضة مريحة للاعصاب تساعد الانسان المؤمن على الخلوة مع نفسه يناجي الله ويحاكيه ويشكو له همومه ومتاعبه اليومية ، يتقرب الى الله بالصلاةويطلب منه العون والقوة . من هذه الخلوة وهذا التأمل اثناء اداء الصلاة ، ومن هذه المصارحة بين العبد وخالقه تتولد عناصر الاسترخاء والامان . لهذا يشعر المرء براحة نفسية عجيبة ، ولربما تفسر هذه المزايا العلاجية قول الرسول (ص) : **جعلت قرة عيني في الصلاة** . وتشير قصص السيرة النبوية الى انه صلى الله عليه وسلم اذا حز به امر صلى .

اثناء اداء رياضة الايمان يقف الانسان امام ربه خاشعا يتضرع بين يديه سبحانه مدبر هذا الكون كله . يقف بجسمه الضعيف امام الملك الاعظم المتحكم بالقضاء والقدر والحياة والموت ، والارزاق . هذا الوقوف بين يدي الخالق يمد الانسان المؤمن بطاقة روحية تؤدي الى صفاء الروح واطمئنان القلب وهدوء النفس . هذا الخشوع والشعور بالارتياح بعيدا عن هموم الدنيا ومشاكلها ولو لدقائق معدودات من شأنه ان ينمي في الانسان بذور الاسترخاء المتكامل ، وبها يتوقى الانسان موجات القلق اليومي فيرتاح العقل وينشط

الذهن .

وقاية وعلاج

رياضة الايمان اذاً فيها وقاية وعلاج لحالات القلق والحزن والهم والكآبة التي طالما تهاجم ابناء هذا العصر . وكلنا يدرك ما لمصارحة الانسان احد افراد اسرته او احد زملائه بهمومه ومتاعبه من فائدة ومردود علاجي جيد يخفف من حدة الضغط المكبوت . فكيف يكون الحال إذا مااشتكى الانسان همومه الى خالقه القادر على كل شيء . فما احلى المصارحة ، مصارحة الرحمن عز وعلا ، وما اجمل ان يطلب المؤمن العون والمساعدة من خالقه . مأأحلى ان يجيب الرحمن عباده المتوجهين اليه قائلا : ﴿ياايها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين﴾(٢ :١٥٣) . هذا تأكيد من الله مالك الكون لخلقه انه معهم ، وما عليهم سوى المداومة على الصلاة مع الصبر . ففي المداومة على الصلاة بناء مستمر لعزيمة الإنسان وفيتامين روحي يديم للانسان امله في تحقيق ما يرجو ، إن كان الله قد شاء لهذا الرجاء ان يتحقق .

ويجرنا هذا الحديث الى مرحلة اخرى مهمة في بناء نفسية المؤمن . فالمؤمن عندما يتوجه الى الله في طلب العون عليه ان يصبر وعليه ان يعمل من اجل ان ينجح رجاؤه . كما ان على المؤمن – إن لم يتحقق رجاؤه– ان يؤمن بأن ذلك من قدر الله ومشيئته . اي ان على المؤمن ان يجتهد ، وان يدرك في ذات الوقت انه ان لم يتحقق ماكان يرجو تحقيقه ، فإن مشيئة الله فوق كل شئ . لذلك لن تضطرب نفسية المؤمن بما قد يحصل في المستقبل . وما على المؤمن

في هذا الاطار سوى الاجتهاد .

العبادة الواجبة

في ما تقدم قال الله عز وجل : ﴿وأمر اهلك بالصلاة واصطبر عليها لانسألك رزقا نحن نرزقك والعاقبة للتقوى﴾(٢٠ :١٣٢) . وقال سبحانه وتعالى :﴿إن الانسان خلق هلوعا * إذا مسه الشر جزوعا * وإذا مسه الخير منوعا * إلا المصلين* الذين هم على صلاتهم دائمون﴾(٧٠ :١٩-٢٣) . كما قال الرحمن في كتابه المبين : ﴿ماصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم إلا في كتاب من قبل ان نبرأها . .﴾ (٥٧ :٢٢) . وقال الله تبارك وتعالى : ﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾(٩ :١٠٥) . كلمات الرحمن هذه فيها اشارات بليغة المعاني تبني الثقة بالنفس وتقي الانسان من نوبات الانهيار العصبي وتهيئة تقبل الصدمات المعيشية ان حدثت من دون ان يضطرب توازنه النفسي . ان الصلاة بحق رياضة ذات نكهة ربانية لايجاري فوائدها الصحية اي نظام رياضي على الاطلاق .

ننتقل بعد حديثنا عن فوائد الصلاة في حفظ الصحة النفسية للانسان الى ماللصلاة من فوائد في حفظ صحة البدن ووقاية الانسان من الامراض . جاء في القرآن الكريم : ﴿إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا﴾(٤ :١٠٣) . من معاني هذه الآية ان لكل صلاة وقت محدد يجب ان تقام في حينه . وفي هذا التوقيت الزمني لمواعيد الصلاة حكمة الهية عظيمة لاتزال تتحدى باسرارها عقول العلماء في العصر الحديث .

سر الحركات

ولعل المختصين بعلم الانسان باتوا يدركون الآن ميزة الممارسات الرياضية بشكل يومي بعيدا عن اجهاد البدن في ممارسة نشاطات عنيفة في اوقات متفاوتة بهدف تليين كفاءة العضلات واعضاء الجسم . وهنا تسمو حركات الصلاة بفوائدها على تلك البرامج الرياضية . إذ ان عدد الحركات المتكررة المفروضة التي يؤديها الانسان في صلاته خلال يوم كامل تبلغ ١٧ ركعة ، بينما يصل عددها مع صلوات السنن ٣٦ ركعة يومية مقسمة على خمسة اوقات .

ست وثلاثون ركعة او حركة متكاملة ، قوامها الوقوف والركوع والسجود والجلوس ، تؤمن لمفاصل الجسم كافة ، صغيرها وكبيرها ، حركة انسيابية سهلة تتم من دون اجهاد . كما تؤمن هذه الحركات ادامة ادائها السليم مع بناء قدرتها على تحمل ضغوط العمل اليومي .

هذه الفائدة تنقلنا الى الحديث عن صحة العضلات . إن حركات الايمان والعبادة تديم للعضلات مرونتها وصحة نسيجها ، تشد عضلات الظهر وعضلات البطن فتقي الانسان من الاصابة بتوسع البطن ، او تصلب الظهر وتقوسه . وفي رياضة الايمان ادامة للاوعية الدموية المغذية لنسيج الدماغ مما يمكنه من انجاز وظائفه بشكل متكامل عندما يبلغ الانسان سن الشيخوخة .

والصلاة تساعد الانسان على التأقلم مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس طويل مما يؤدي في بعض الاحيان الى انخفاض الضغط ، واحيانا الى

الاغماء .

فالمداومون على الصلاة قلما يشتكون من هذه الحالة ، وكذلك قلما يشتكي المصلون من نوبات الغثيان او الدوار . وفي الصلاة حفظ لصحة القلب والاوعية الدموية ، تبعد عن الانسان مخاطر الاصابة بنوبات الذبحة الصدرية التي زادت نسبتها واستعرت في بلاد الغرب . إذ يربط الاطباء بين هذه الاصابات وبين ما يتعرض اليه الانسان في العصر الحديث من عوامل التوتر والاجهاد اليومي .

وفي الصلاة حفظ لصحة الرئتين إذ ان حركات الايمان اثناء الصلاة تفرض على المصلي اتباع نمط فريد اثناء عملية التنفس مما يساعد على ادامة وصول امدادات الاوكسجين ووفرته في الرئتين . وبهذه الطريقة تتم ادامة صحة الرئتين وحسن ادائها بشكل يومي ، وبهذه الطريقة تتوفر للانسان مناعة جيدة وصحة افضل .

مامن شك في ان الصلاة عماد من عمد حفظ الصحة . فلا غرابة اذن في ان يؤكد الرحمن عز وجل على اهمية ادائها باوقاتها . ولاغرابة في ان يشدد الرسول(ص) على ضرورة الالتزام بادائها على احسن وجه . ان الصلاة من اسمى وسائل الاتصال بين الانسان وربه ، صلة يومية وطلب يومي للاعانة على متاعب الدنيا .

الصلاة اذن دواء واق وشاف ، وما علينا سوى تذكير انفسنا بقول الله تعالى : ﴿وإذا سَألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني﴾ (٢ :١٨٦) .

الفصل
الثامن عشر

عمل الخير صحة للفرد وللمجتمع

١

المنزلة السامية

من آيات الوحي الجليلة قوله عز وجل مخاطبا رسوله محمدا (ص) : ﴿قل لاأملك لنفسي نفعا ولاضرا إلا ماشاءالله ولو كنت اعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسني السوء إن انا إلا نذير وبشير لقوم يؤمنون﴾ (٧ :١٨٨) .

لو تأملنا في كلمات الرحمن عز وجل هذه وحاولنا ان ندرك كنه بعض من معانيها السامية لتبين ان الرحمن عز وجل لابد اودع في الدوام على ممارسة فعل الخيرات سرا عظيم الشأن ولابد ان لفعل الخير وجهين احدهما محسوس والاخر تدركه العقول السليمة . ولكي نفهم ماهية سلوك الخير واركانه وفوائده الصحية وتأثيرها على سلوك الانسان وعلى المجتمع لابد لنا من الرجوع الى سيرة الرسول الكريم(ص) . إذ هو منهل النور الذي يضيء لنا بعضا من اسرار الخالق المودوعة في رسالة الوحي .

روى ابن ماجه عن سهل بن سعد ان رسول الله (ص) قال : **ان هذا الخير خزائن ولهذه الخزائن مفاتيح فطوبى لعبد جعله الله مفتاحا لخير ، مغلاقا للشر ، وويل لعبد جعله الله مفتاحا للشر ، مغلاقا للخير** . كنوز هي اذن مسالك فعل الخير ، ان كان الانسان السوي مفتاحا لها كانت له بذرة خير تنمي فيه مكارم الاخلاق وفي حب الناس وتصقل جوهر الانسانية المتأصل في بنيانه النفسي ، وسلوكيته بين اهله وابناء مجتمعه . واذا ماكان العكس ، اي ان يكون مفتاحا لممارسة سلوكية شائنة لن يخسر الا نفسه قبل ان يلفظه المجتمع . ومثل الانسان المناع للخير كمثل الاعشاب الضارة التي تنمو وتتكاثر حول المحاصيل الزراعية رمز الخير فتعيق نموها وتتلفها . هكذا هي سلوكية الانسان الذي يفتقر الى مكارم الاخلاق .

طريق النجاح

يقول الرحمن عز وجل في فعل الخير : ﴿ياايها الذين آمنوا اركعوا واسجدوا واعبدوا ربكم وافعلوا الخير لعلكم تفلحون﴾(٢٢ :٧٧) . من خلال هذه الآية الكرية يتبين مدى اهمية ممارسة اعمال الخير ، حتى انه عز وجل رفع قيمتها عاليا وجعلها بمستوى الامر بالعبادة . وفي آية اخرى يحث الرحمن سبحانه وتعالى الناس على عمل الخير ، إذ يقول : ﴿ولكل وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات اين ما تكونوا يأت بكم الله جميعا ان الله على كل شئ قدير﴾(٢ : ١٤٨) . الخالق الرحيم يبين في قوله الكريم ان غايات الناس متعددة واتجاهاتهم السلوكية متخالفة ومتنوعة ، ويبقى الاهم في ان حكمة الرحمن تحبب التسابق الى فعل الخير بلهجة جوهرها حب الخير للبشر .

ترى ماهي ممارسة الخير؟ حب الرحمن وطاعته خير ، ومكارم الاخلاق خير ، والصدق في الكلام والاخلاص بالعمل وسلامة النية خير ، وزيارة المريض خير ، وإطعام المساكين والفقراء وكسوة المحتاجين خير ، ورعاية الوالدين وصلة الرحم خير ، والاحسان الى الناس ومد يد العون اليهم خير ، وطلب العلم خير ، والقول الجميل خير ، والامتناع عن إيذاء الناس في السر والعلانية خير ، وكل عمل يرقى في الفرد ويسمو في المجتمع خير . عمل الخير اذن إن صح القول حجر صرح الصحة الاساس ، ونور من الاطمئنان النفسي الذي راح يؤكد اهميته علماء علم الاجتماع واطباء النفس بعد مرور اربعة عشر قرنا على بزوغ فجر الاسلام وتعاليمه .

الصغير الكبير

تحدثنا كتب السيرة النبوية الشريفة ان الرسول (ص) قال في فعل الخير : **لاتحقرن من المعروف شيئا ولو ان تلقى اخاك بوجه طليق** . هذه اشارة جميلة الى اهمية عمل الخير مهما كان حجم ذاك العمل صغيرا او متواضعا بنظر فاعل الخير ، انما هو كبير عند الله حتى لو اقتصر على المصافحة او ملاقاة الناس بالابتسامة وبشاشة الوجه . إذ ولاريب ان المبادرة الى توجيه التحية ، وبوجه بشوش ، الى شخص ما لاتعرفه بينما انت مقبل صوبه لها اثر كبير في تمتين العلاقات الانسانية . كما تعتبر معاهد العلوم الانسانية هذه السلوكية من اهم عناصر التعامل اليومي بين الناس . وتبقى ابتسامة الام الحنون لطفلها الرضيع من ارقى روابط الود والرحمة بين الخلائق التي تفصح عن انسانية الانسان . في هذه الممارسات المتواضعة يقول الرحمن عز وعلا : ﴿فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره * ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره﴾(٩٩ :٧-٨) . وهذا دليل

آخر يسوقه الرحمن عز وجل لنا مؤكدا سبحانه على ان فعل ذرة من الخير يجزى عليه المرء . وكذلك اذا ماقام بممارسة عمل جوهره الشر .

في حديث روي ان سعد بن ابي وقاص تصدق بتمرتين فقبض السائل يده فقال السائل : ويقبل منا مثاقيل الذر وفي التمرتين مثاقيل ذر كثيرة . ويقول الرحمن عز وجل عن فعل الخير في آية كريمة اخرى :﴿وما تقدموا لانفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيرا واعظم اجرا﴾(٧٣ : ٢٠) .

ارباح ربانية

ان ممارسة اعمال تعود على من يقوم بها بمنافع كثيرة لايدرك كنهها وآثارها الا الله سبحانه وتعالى . ولربما يفهم اسرار عمل الخير والعبر المستقاة منها من يتمعن بعمق في ماتقدم من قول الرحمن عز وجل . وكم من رواية رويت عن فاعل خير وقع في محنة عصيبة فكان ان جعل الله له مخرجا منها فانقذه من شراكها مكافأة له على ما قدمه من اعمال خير انتفع بها قريب له او جار او صديق كان يعاني من ضائقة . يقول رسول الرحمة (ص) : **لايغرس مسلم غرسا ولايزرع رزعاً فيأكل منه انسان ولادابة ، ولاشيء إلا ماكانت له صدقة** . وفي حديث آخر يقول الرسول(ص) : **اتقوا النار ولو بشق تمرة ، فمن لم يجد فبكلمة طيبة** . وقد قدم الله عز وجل ذكر الخير على الصلاة والزكاة والعبادة في قوله :﴿واوحينا اليهم فعل الخيرات واقام الصلاة وايتاء الزكاة وكانوا لنا عابدين﴾ (٢١ :٧٣) . مرة اخرى يكرر الرحمن ذكر ممارسة الخير واهميته . فإذا كانت ممارسة العبادة مسألة تصب في تهذيب النفس بالتقرب الى حب الله اكثر فاكثر ، نرى ان فعل

الخيرات فيه من المزايا السامية ما يستدعي ان يكون بمصاف العبادات . يرجع ذلك الى دور فعل الخير في تربية الناس والارتقاء بهم الى مواقع البهجة الروحية والاطمئنان النفسي كلما سلكوا هذا المسلك . ولاريب ان تماسك الأصرة الوثيقة بين الناس ، سواء بين افراد الاسرة الواحدة اوبين الاقارب والاصدقاء وابناء المجتمع الواحد ، لن يدوم اذا انعدمت ممارسة عمل الخير ضمن حياتهم اليومية . الرحمن عز وجل يضرب لنا مثلا عن زينة الحياة الدنيا ، ويقارن بينها وبين اهمية الاعمال الصالحة التي يمكن ان يقدمها الانسان لنفسه فتحفظ له ذكره الطيب في الدنيا اكثر مما يحفظ له هذه الذكرى الطيبة بنوه واملاكه . يقول الله عز وجل : ﴿المال والبنون زنة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا وخير أملاً﴾ (١٨ :٤٦) . كم من نفس توفاها الله يذكرها الناس فيما قدمت من خير في بناء دور العلم و المستشفيات ومعاهد رعاية المعوقين . وكم من نفس كريمة ذكرت بخير لما كانت تتمتع به من آفاق علمية او ادبية اسهمت في تنوير الاذهان لما فيه خيرها وصلاحها . في هذا يقول نبي الرحمة (ص) : **طوبى لمن طاب كسبه وصلحت سريرته وكرمت علانيته وعزل عن الناس شره وطوبى لمن عمل بعلمه وانفق الفضل من ماله وامسك الفضل من قوله** .

غصن الشوك

وفي فعل الخير يقول نبي الرحمة (ص) : **بينما رجل يمشي بطريق وجد غصن شوك على الطريق فاخره فشكر الله له فغفر له .** في هذا القول الشريف عبرة بليغة اذ انه لو افترضنا ان هذا الغصن بقي في موضعه قد يحدث ان تطأه قدم طفل صغير فيؤذيه ، او قد ينال من اذاه عابر سبيل يتخطى الدرب في ظلمة الليل ، واذا ماكان

بدل هذا الغصن قشرا من قشور البطيخ او الموز مثلا ، فإن الاذى المحتمل ربما لايتصور مداه انسان عاقل . لقد حدث بالفعل أن نقل رجال مسنون وآخرون اطفال الى المستشفى على اثر انزلاق قدم بقشر مرمي على قارعة الطريق مما ادى الى حدوث كسور في عظام الفخذ والساعد .

ان ممارسة فعل الخير مسألة تتطلب نوعا من التضحية يزيد او ينقص من فعل الى آخر . لهذا نرى ان ممارسة فعل الخير هي مسألة ايمان باهمية هذا السلوك كما انها عادة تتأصل في اعماق النفوس بالتدريج حتى يألفها القلب ويهواها . وقد تضطر متاعب الحياة اليومية الى انشغال الانسان الراغب في فعل الخير فلا يجد الوقت المناسب لاداء هذه الممارسة النبيلة . ولكن لاينبغي ان ينفض احدنا يديه كلية من السعي في عمل الخير مهما كان الذهن مشغولا ، بل على الانسان ان يتسابق مع صروف الدهر لان افضل افعال الخير مابادر بها المرء وهو صحيح البدن وفير المال ، مجتهد في دنياه .

اختبار وجائزة

عن ابي هريرة (رض) ان رسول الرحمة (ص) قال : **بادروا بالاعمال سبعا ، هل تنتظرون إلا فقرا منسيا او غنى مطغيا ، او مرضا مفسدا ، او هرما مفندا او موتا مجهزا ، او الدجال فشر غائب ينتظر او الساعة ، فالساعة ادهى وامر** . في هذا يقول سبحانه وتعالى : ﴿الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم ايكم احسن عملا﴾(٦٧ :٢) . وهذه اشارة واضحة من بين جملة معان الى اهمية العمل الصالح في حياة الانسان . فإذا مااهمل احدنا هذا الجانب ، اي عمل الخير وهو العمل الصالح بكل تشعباته الدقيقة من طلب الرزق ورعاية الاهل والاولاد ، وصلة الرحم ، والسؤال

عن الجار والصديق ، عندئذ نكون قد عرضنا انفسنا لاجواء مرضية لاحصر لها تودي بصحتنا البدنية والنفسية لامحالة . ولعل هذا مايعيشه الكثيرون من ابناء العصر الحديث بسبب المفهوم المادي للحياة والعلاقات بين الناس .

ان ممارسة عمل الخير باتت تتراجع وتنكمش . وها نحن نشهد ندرة التعاون وزوال التحابب وضعف عرى اواصر القرابة والصداقة والتعاون في المجتمعات ، وتفكك الآصرة الاجتماعية بين الآباء والاولاد وزوال الاطمئنان النفسي من القلوب . ولعل ماورد في سورة العصر اشارة الى هذا الامر ، إذ يقول الله عز وجل : ﴿والعصر * ان الانسان لفي خسر * الا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر﴾(١٠٣ :١-٣) .

ان لمن يدل على مصادر الخير وكيفية ممارسته ، ولمن يرشد الناس الي دروب السلامة والسلوك الصحيح ، اذا مااستشير فنصح ، انما لاتقل مكانته ولا ينقص اجره عند الله ، عمّن يمارس فعل الخير . يقول نبي الرحمة في هذا السلوك : **من دل على خير فله مثل اجر فاعله** . ويقول الرسول(ص) ايضا : **لإن يهدي الله بك رجلا خير لك من حمر النعم** .

الفصل
التاسع عشر

الحج : سفرة الايمان الى بيت الرحمن

١

الايام الذهبية

يقـول الله سبـحانـه وتعالى في القـرآن الكريم : ﴿وإذ بوّأنا لابراهيم مكان البيت ان لاتشرك بي شيئـا وطهر بيتي للطائفين والقـائمين والركع السجود * وأذن في الناس بالحج يأتوك رجـالا وعلي كل ضـامر يأتين من كل فج عـميق * ليشـهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله في ايام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الانعام فكلوا منها واطعـموا البـائس الفقير* ثم ليقـضوا تفثهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيق * ذلك ومن يعظم حرمات الله فهو خير له عند ربه واحلت لكم الانعـام الا مايتلى عليكم فاجتنبوا الرجس من الاوثان واجتنبوا قول الزور﴾ (٢٢ :٢٦-٣٠) .

في الحج يرتقي الاطمئنان الروحي ويسمـو عـاليا فينعكس ذلك على حواس الانسـان المؤمن كلها فيزيدها قـوة غير منظورة تؤول الى ولادة شعـور غـريب تتنامى فيـه العـزيمة ويزداد الفرح

والسرور . وهكذا تنحسر غيوم الهم والغم . نعم ، هذا بعض ما ينتفع به من استطاع زيارة بيت الله ، ولم لا . .؟ فها هو الانسان المؤمن يطوف باول بيت لله بني على سطح الارض ، يتمعن بهذا الاثر القدسي الملموس الذي يوحي له كم هو قريب من الله وفي حضرته عز وجل . ان الله قريب من الانسان المؤمن انا يكون .

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه العزيز : ﴿إن اول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركا وهدى للعالمين * فيه آيات بينات مقام ابراهيم ومن دخله كان آمنا ولله علي الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا ومن كفر فإن الله غني عن العالمين﴾ (٣ :٩٦-٩٧) .

نشاط بلا كلل

تعتبر مناسك الحج ابتداء من النية والتهيؤ للسفر رواحا وإيابا رياضة بدنية وذهنية شاقة . ذلك لما تتضمنه وتتطلبه من بذل جهود عضلية وذهنية مركزة ومضاعفة كما في الطواف حول بيت الله والسعي هرولة بين الصفا والمروة ، والوقوف بعرفة . يضاف الى ذلك مايلاقيه الحاج من مشقة في سفره الطويل وما يتطلب الاستعداد للسفر من تفكير وقرارات يتخذها الحاج تتعلق بانجاز معاملات السفر وتهيئة السكن والمأكل طوال فترة الحج .

وعلى الرغم من هذه المصاعب نرى المتشوقين الى زيارة بيت الله يتسابقون الى تخطي هذه المصاعب بروح مثابرة مؤمنة لا تعرف الكلل ، ولا التماهل . وهكذا يستكمل المرء متطلبات رحلة التقوى ، يبذل جهده لتطهير وتنقية نفسه مما تبقى من شوائب عالقة بمستوى صبره وقوة ايمانه وحسن سلوكه . ولعل ذلك من جملة المنافع التي وعد الله بها زائري بيته ، كما ورد في القرآن :﴿ليشهدوا

منافع لهم﴾(٢٢ :٢٤) .

والسفر الى بيت الله سياحة ذات مذاق معنوي خاص ، اضافة الى مايقع بصر الحاج عليه من مشاهد جديدة وممتعة من مختلف بقاع الدنيا اثناء رحلة الايمان الى بيت الرحمن . ويجد الحاج فائدة روحية عظيمة وهو يطوف في ارض الجزيرة العربية حيث ولد الرسول محمد (ص) ، وحيث مهبط الوحي واكتمال رسالة الله بالاسلام . إذ يستعيد في ذاكرته ذاك التأريخ الحافل لحياة الرسول وسيرته في صدر الاسلام . ويخالج الحاج شعور غريب وهو يطوف حول البيت العتيق ، واثناء زيارته لمسجد رسول الله(ص) في المدينة المنورة ، وغار حراء مهبط الوحي ، واماكن اخرى له فيها من خلال مطالعاته ذكريات تغتني بها مخيلته . كل هذا يمد المؤمن بطاقة روحية هائلة ترفع عن كاهله منغصات الحياة ومتاعبها ، وتغمره بشعور من الامن والطمأنينة والانشراح . كما تمده بعزيمة لاتلين تؤهله لتخطي المشاكل وحلها .

في مثل هذه الاجواء لابد للعقل الانساني ان يصحو على حقيقة ضعفه امام قدرة الخالق ومن خلال هذه الحقيقة فقط يمتلك الانسان منابع القوة والارادة . إذ يكتشف المرء هنا ان قوة الانسان لاتكمن في جبروته وشدة بطشه ، بل في تواضعه وحبه للناس . كما تكمن قوة الانسان في احترامه لآراء الآخرين ، وفي مد يد الاحسان والمساعدة لاخيه الانسان . كما يزداد الانسان قوة في ممارسة الصدق والاعتدال بالمأكل والمشرب ، وفي احترام افراد اسرته ، والتقوى في عمله ، والابتعاد عن النفاق والنميمة وكلام الزور . هذه الصفات الحميدة تورث الانسان قوة الشخصية ، وهي بعض من كل مما يمكن الانسان المؤمن الضعيف امام قدرة الله ان

يكسب احترام الناس .

حصاد المنافع

في الحج منافع دنيوية لاتعد ولاتحصى . إذ تزداد رابطة الاخوة بين المؤمنين من مختلف الاجناس والطبقات الاجتماعية . وبهذه الطريقة تتهيأ فرص التعارف والتآخي مما يؤدي الى تمتين الاواصر والعلاقات الانسانية وعرى الصداقة والمودة الصادقة .

فالحج هو مؤتمر الايمان ، يجتمع فيه الناس ويتبادلون الآراء الصائبة بعيدا عن اجواء الجدل العقيم . مؤتمر الايمان هذا تتجدد خلاله روح الالتزام برسالة الله عز وجل . كما تتوفر للحاج في هذا المؤتمر فرص خير تؤدي بالتالي الى عقد اتفاقات تجارية ماكانت لتحصل لولا بركة من الله ورحمة . كما تحل في هذا الموسم المبارك مشاكل عالقة بين المؤمنين كالحزازات الشخصية والجماعية على مستوى الاقوام والاوطان .

في الحج الى بيت الله منافع روحية اخرى . إذ ان مثل الحج كمثل الصوم فيه تدريب للانسان على ضبط الانفعالات النفسية الوجدانية ، والسيطرة على الاهواء والرغبات التي تبعد الانسان عن مقومات السلوك السوي . كما يزداد اصرار المؤمن الحاج على كبح شهواته ومنع جنوحها ، فيفلح بالتالي في تزكية النفس ورفعها الى مستويات عليا من الصفاء والطهر والتزكية .

مراجعة وتوبة

زيارة بيت الله تلزم المرء بمراقبة لسانه ومنعه من الزلل في القول السيء . سفرة الايمان اذن تنبه الانسان الى ضرورة الالتزام بمكارم القول . ذلك ان اللسان هو المرآة الناطقة التي تكشف

بواطن الانسان وعمق اخلاقه . هناك عادات سيئة يعاني منها الكثير من المسلمين بدرجات متفاوتة . والامر من الله واضح وقاطع . إذ لاجدال مسموح به في الحج ولاخصام ولا شحناء ولا سباب ولاقول زور . كما انه لايجوز بتاتا قول النميمة والطعن والنفاق . بهذه الطريقة يرقى الانسان الى منازل الايمان الصحيحة المبنية على اسس السلوك المهذب ، وعلى معاملة بني جنسه بالحسنى .

ويترقب الانسان اثناءزيارته البيت الحرام ماوعده الله عز وجل من أجر وثواب . وهذا هو الامل الروحي الغامر الذي يفعل فعله المضمون في رفع قدرة الانسان المؤمن على انجاز مراحل الحج بعزيمة وايمان لايتزعزعان . فالحاج يعلم ان الحج المبرور يغفر الذنوب ، فيعود الى موطنه منشرح الصدر مبتهجا يغمره شعور بالسكينة وراحة البال ، مع عزيمة متجددة يستعين بها على قهر هموم الحياة والصبر على شدتها .

الحج جهاد

عن الحسن بن علي (رض) ان رجلا جاء الى النبي (ص) فقال : إني جبان ، وإني ضعيف . فقال له الرسول (ص) : **هلم الى جهاد لاشوكة فيه** . الحج . فالحج اذن جهاد للنفس ، يجاهد فيه الانسان لارضاء الله والالتزام امامه عز وجل في نبذ كل ما يغضبه ، والعمل بكل مايحبه . فالجهاد هنا هو تهذيب النفس والسمو بها عاليا فوق الشوائب ، ولجم اهوائها . كما ان الحاج يقطع على نفسه امام الله في بيته عز وجل ان يخلص له في السر والعلانية ، يدرب ذاته على تحمل المصاعب ومواجهة المشقات ، والاكثار من عمل الخير وحب الناس . بهذه الطريقة يصل المرء الى تحقيق اهدافه ويحوز على رضى الله عز وجل .

السفـر الى مكة المكرمة ، والاقـامة بجوار بيت الله ، انما هو رحلة الى اصل النبع . إذ يغتـرف المؤمن وينهـل من منبع الايمان فيرتوي روحيا فيزول عنه العطش المعنوي ، وذلك بزوال اسباب التوتر العصبي والقلق الذهني . ارتواؤه يعني زيادة في قدرة الصبر عند المحن والشدائد والامراض . كما تتأصل في الحاج نظرة تفاؤل مفادها ان لايأس مع الايمان .

حج البيت لمن استطاع اليه سبيلا فرض الهي ولبنة اساسية من لبنات صرح الايمان . سفرة الايمان قد يطول مسارها وقد يقصر بحسب المسافة بين البلد الاصلي للحاج وبيت الله في مكة المكرمة . والسفر صحة ، فكيف به إذا ماكان سفرا روحيا الى بيت الله . يقول الرسول (ص) في السفرعموما : **سافروا تصحوا** . في فترة السفر تعويد على التحمل والتقشف والابتعاد عن نزوات النفس وهجرة لحياة الترهل والسمنة التي تحد من نشاطات الانسان الذهنية والجسمية . في سفرة الايمان هذه اعتماد على النفس في تجهيز الطعام وتوفير الشراب . ورداء التقوى الابيض فيه استرخاء وراحة من الملابس الضيقة الضاغطة . وفي نداء (لبيك اللهم لبيك) تهدئة للاعصاب المضطربة ومناجاة الله فيها شفاء للقلوب . فالطواف حول الكعبة رياضة ونشاط . وفي الادعية تفريج عن ضيق الصدر ، وما يعتري الانسان من هم وكآبة .

سيد المياه في احلى الايام

وماء زمزم بركة للشاربين ، وهو سيد المياه واشرفها فيه من الاملاح المعدنية الصحية مايفيد الجهاز الهضمي . كما ان فيه منافع للكليتين والكبد ، وهو منشط لسائر الاعضاء ومنها العضلات ، خصوصا إذا ماعلمنا كم من السوائل والاملاح ينضحها جسم

الحاج على هيئة تعرق جلدي ، اثناء طوافه وترحاله . بناء على ذلك يكون ماء زمزم خير الشراب لارواء وترطيب البدن تحت اشعة الشمس الحارقة . كما ننصح ايام الحج بالاكثار من تناول انواع الفاكهة ، والخضار الطازجة ، واللبن الرائب مع التمر . إذ ان في هذه العناصر الغذائية ارتواء وتعويض كاف عن الاملاح والمعادن التي يخسرها جسم الحاج مع التعرق . وتمتاز هذه العناصر الغذائية بدورها في توفير المواد الاساسية لنشاط العضلات . ويحبذ ان يكتفي الحاج بالمشويات والمسلوقات من لحوم مارزقهم الله من ذبائح ، بدلا من المقليات . التي وتبعث فيه الكسل والتعب .

روى الامام احمد عن ابن عمر ، قال : قال رسول الله (ص) : **مامن ايام اعظم عند الله ولااحب اليه العمل فيهن من هذه الايام العشر ، فاكثروا فيها من التهليل والتكبير والتحميد .**

اكبر الكبائر

في الصحيحين عن ابي بكر (رض) عن الرسول (ص) قال : **الا انبؤكم باكبر الكبائر ..؟** ، قلنا : (بلى يارسول الله) . . قال (ص) : **الاشراك بالله** ، **وعقوق الوالدين** ، وكان متكئا ، فجلس ، فقال (ص) : **الا وقول الزور** ، **الا وشهادة الزور** ، فما زال يكررها حتى قلنا ليته سكت) .

في هذا الحديث دليل بالغ الاهمية لابناء مجتمعنا . ذلك ان قول الزور يكاد يفتك بالبقية الباقية من المثل العليا في اخلاق الانسان . قائل الزور ومزاوله انما هو مريض بمرض في السلوك . وهذا النوع من الامراض لاتنفع معه الحبوب والاشربة الدوائية . ولكن مايفيده هو الخشية من الله ومن غضبه وعقوبته . الدواء اذن يكمن في تثبيت ركائز الايمان في القلوب ، والتوبة الخالصة الى

الله . وما احلى ان تكون التوبة الصادقة في بيت الله .

يقول الله عز وجل :﴿الحج اشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولافسوق ولا جدال في الحج وما تفعلوا من خير يعلمه الله وتزودوا فإن خير الزاد التقوى ، واتقوني يا اولي الالباب﴾(٢ :١٩٧) .

الفصل العشرون

الذي انزل الداء انزل الشفاء فيما شاء

٢

دعاء ايوب

قال تعالى في كتابه الكريم : ﴿وايوب إذ نادي ربه أني مسني الضر و انت ارحم الرحمين﴾ (٢١ :٨٣) . وقال الله عز وجل : ﴿واذكر عبدنا ايوب إذ نادى ربه أني مسني الشيطان بنصب وعذاب* اركض برجلك هذا مغتسل باردوشراب﴾(٣٨ :٤١-٤٢) .

كلمات بليغة مزاجها ايمان بإرادة الله وصبر جميل ، واستشفاء بالدعاء لدى الخالق فشفاء . تعابير قدسيةزاهية في آيات القران الكريم تبعث على الطمأنينة . يضرب لنا الله عز وجل مثلا رائعا عن صبر ايوب . نبي اراد الله ان يمتحن صبره وجلده فكان ان تكالب عليه مرض عضال كاد ان يفتك به . إلا ان ايوب عليه السلام لم ييأس لحظة من لطف ربه ورحمته فكان له ماأراد . ذاك هو الشفاء بعد صبر نادر . معان كثيرة واحكام تجرنا اليها كلمات

الشفاء القدسية . هذه نصيحة لمن ارهقته الامراض ، ان يصبر وان يزيد على ذلك في ان يبحث عن الدواء الضافي اينما كان . ولهذا يخاطب الله عبده ايوب عليه السلام آمرا اياه : ﴿اركض برجلك﴾ . فعلى الرغم مما كان يقاسي النبي ايوب كان الامر قاطعا ان لاتقاعس ولا ملل بل رجاء واقدام وتحر عن الدواء الشافي ، وتأتي البشرى : ﴿مغتسل بارد و شراب﴾ . دواء يغتسل به عبد الله ايوب نبي الله . ذاك دليل على اصابة الجلد ، معظمه او جزء منه ، بآفة مرضية لايرجى منها شفاء . كما بان الدواء على هيئة مغتسل وشراب . ويجوز لنا ان نفترض انتشار المرض الى بواطن جسم ايوب عليه السلام وما ظهر منه . هذا تأكيد على ضراوة هذه العلة .

ثوابت الاستطباب

ان من ثوابت المعالجة للامراض الجلدية انها قد تستقيم بطلب الدواء لظاهر الجسم وبواطنه . ولكن ماهي علة النبي ايوب بالضبط . . !

لااحد يعرف ذلك ، فآيات القران لم تحدد جنس تلك العلة ولكن العقل يدرك من طبيعة ماورد في القرآن حول عناصر العلاج ان للجلد حصة كبيرة من متاعب هذا المرض . لقد اصبح معلوما لدى اطباء الجلد اليوم ان الآفات الجلدية ربما تبدأ بالجلد ثم تنتقل الى الاعضاء الداخلية لجسم الانسان ، او ان الشرارة الاولى للمرض قد تصيب الاحشاء الداخلية للانسان ، ثم تسري الى ماظهر من البدن للعين كالجلد والشعر والاظفار .

ذاك المغتسل

وبتتابع جميل يبلغنا الله عز وجل في آيات القرآن عن صفة ذاك المغتسل ، فهو مغتسل بارد . والبرودة من الصفات التي يستأنس بها المريض إن كان يعاني من لهيب وحرارة في جسمه لايجد لها تفسيرا . والبرودة صفة يتميز بها البعض من مياه العيون والابار . مياه معدنية تكمن فيها اسرار الشفاء . وهناك مياه معدنية باردة ومياه معدنية ساخنة . علاجات قدسية اساسها الماء الممتزج باسباب الشفاء من املاح المعادن كالكبريت والزنك والقصدير ، وختام الصبر حلاوة الظفر . ذاك هو الانتصار على المرض يحققه انسجام الرجاء في رحمة الله مع السعي في طلب الدواء . وهذا ما يؤكد عليه الطب الحديث في اهمية العامل الروحي ودوره ، مع فعل الدواء ، في تحقيق الشفاء والرحيل في طلب الدواء . ويشاء الله ان ترجع البسمة الى محيا ايوب عليه السلام بعدما اوحى اليه ان يستكمل ايمانه بقدرات الله في طلب الاستشفاء بالدواء .

دواء ورجاء

علي هذه الاسس الجليلة تتجلى سيرة الرسول محمدا (ص) في رحاب الصحة والعناية بالبشرة . لقد جاء في كتاب السنُة ذكر عن مداواة البثور بالنباتات . إذ نقل عن لسان عائشة (رض) قولها : دخل علي رسول الله (ص) ، وقد خرج في اصبعي بثرة ، فقال (ص) :**عندك ذريرة . .؟** ، قلت : نعم ، قال : ضعيها عليها . وقال(ص) : قولي : **اللهم مصغر الكبير ومكبر الصغير صغر مابي .**

يظهر مما تقدم سمو متكامل في الاسلوب العلاجي السليم

وتمازج بين الرجاء الروحي واسباب الشفاء بالاستطباب بماانزل الله من دواء مثلما التداوي بالذريرة . ذاك هو التناغم العلاجي النبوي . ومعان سامية في اصول المعالجة السوية . لايصح اذن ان يغيب هذا الاسلوب العلاجي النبوي عن قوانين المعالجة الحديثة للامراض .

والذريرة دواء هندي الاصل يستخلص ويحضر من قصب الذريرة ، ويعتبر نوع من انواع الطيب . إذ يذكر عن عائشة (رض) في الصحيحين انها قالت : طيبت رسول الله (ص) بيدي بذريرة .

وقد ورد عن ابن سينا في كتابه : القانون في الطب ، حديثه عن الذريرة ، إذ يقول فيها : قصب الذريرة ينبت في بلاد الهند . اجود ماكان منه ماكان لونه ياقوتي متقارب العقد ، إذا هشم يتهشم الى شظايا كثيرة ، وانبوبته ملأى من شيء لونه الي البياض ،هو شبيه بنسيج العنكبوت ، لزج اذا مامضغ شيء قابض ، فيه شئ من حرافة ، مسحوقه عطر الى الصفرة والبياض ، يحلل الاورام وينفع المفاصل وآلام العضل ، يجلو البصر ، ويبخر به في قمع بالحلق فينفع من السعال وحده او مع صمغ البطم . ينفع من ورم الكبد والمعدة مع العسل ، وبزر الكرفس . نافع للكلى وللتقطير من البول ، ينفع طبيخه من وجع الرحم شربا ، وجلوسا فيه ، ويشرب مع العسل والكرفس لاورام الرحم .

وقيل في الذريرة ان لاشئ افضل منها لحرق النار اذا مامزجت مع ماد الورد والخل ومن الدمامل والخراجات .[1]

---

(١) الخراج تجمع قيحي صديدي موضعي اكثر اسبابه تجمع جراثيم المكور العنقودي ، ويعالج بالتفريغ الجراحي

لكل داء دواء

يذكر في هذا الجانب عن الامام علي بن ابي طالب (رض) انه قال : دخلت مع رسول الله (ص) على رجل يعوده ، بظهره ورم فقالوا يارسول الله بهذه مدة (اي قيح) ، قال (ص) : **بطوا عنه**[٢] قال علي (رض) : فما برحت حتى ابطت ، والنبي شاهد .

وفي حديث آخر ، يذكر عن ابي هريرة (رض) ان النبي (ص) امر طبيبا ان يبط بطن رجل اجوى البطن . فقيل : يارسول الله ، هل ينفع الطب . .؟ فقال (ص) : **الذي انزل الداء انزل الشفاء فيما شاء** . والجوى داء من ادواء جوف البطن ، والاستسقاء احدها ، وهو تجمع غير طبيعي للسوائل في التجويف الصفاقي . والصفاق غشاء يغلف الاحشاء والاعضاء الموجودة في جوف البطن . وتزيد حدة اعراض الاستسقاء كلما ازداد حجم السائل المتجمع في تجويف البطن . اما العوامل المسببة لهذه الحالة المرضية فهي متعددة نذكر منها : ارتفاع الضغط البابي (باب الكبد) الناتج عن تشمع الكبد او تخثر الدم في الوريد البابي الذي يحمل الدم من الجهاز الهضمي الى الكبد . ومن الاسباب الاخرى انسداد الوريد الكبدي ، الاورام السرطانية الخبيثة ، التدرن(السل) ، امراض مصاحبة للاستسقاء مثل عجز القلب ، وعجز الكليتين .

ومن اساليب المعالجة الحديثة للاستسقاء تعيين المسبب ومداواته ، اضافة الى البرمجة الغذائية ، مع المعالجة بالمدررات والكورتيزون احيانا ، والبزل . وطريقة البزل هي التي نصح بها الرسول صلى الله عليه وسلم ، اسلوبا علاجيا لذاك المريض حسب

(٢) البط شق الدمل والخراجات .

ماروواه ابو هريرة في الحديث السابق .

نبوة وتواضع

هذه الامثلة من سيرة الرسول الطبيب فيها اشارات تدل بوضوح على سعة المدارك العلمية لدى نبي الرحمة محمد صلى الله عليه وسلم . ونشير في هذا الاطار الى قول الرسول : **أنا مدينة العلم وعلي بابها** .

لابد من الاشارة الى تنوع معالجة البثور والخراجات . إذ قد تتطور البثور الى تجمعات قيحية عادة ما تكون صغيرة الاحجام ، بينما الدمامل والخراجات تكون اكبر من ذلك في العادة . فمن البثور مايتماثل للشفاء تلقائيا من دون مداخلة علاجية بسبب قوة الدفاعات الجسمية الذاتية . ومن البثور والخراجات مايستمر بقاؤها دليلا على ضعف في احدى حلقات المقاومة الخاصة في البدن . ولهذا تستحسن المعالجة حينئذ بالادوية البسيطة المفردة والاعشاب . اما اذا ماطال امد العلة واستفحلت الخراجات الصديدية استحق آنذاك اللجوء الى المبضع لتفريغ السموم القيحية المخزونة . ولنتمعن قليلا هاهنا في ماطلبه الرسول (ص) من الطبيب المعالج . صحيح ان الرسول ، بما وهبه الله من حكمة ومعرفة ، قادر على ادراك مالايقدر على ذلك من حوله من البشر ، ولكن الحقيقة تبقى جلية . تلك هي اهمية الاختصاص في حقول المعرفة . إذ يوصي رسول الرحمة بطلب العلاج من الاطباء . إذ لديهم الامكانية العلمية ، بفضل الله ، التي تمكنهم من علاج المرضى بنجاح .

نبوة وتواضع ، درس بليغ نادرا ما ينتبه اليه من ارتفع بعلمه عاليا واصبح يخاطب الناس من على صروح عاجية . وقد يعتد البعض من المختصين بآرائهم ويأنف الاستماع الى رأي آخر مغاير

لرأيه . نبوة وتواضع ، سلوك نبوي جميل ودليل على ان لكل انسان دور يؤديه من خلال فعله داخل مجتمعه ، يفيد الآخرين بعلمه ويستفيد من علمه في كسب رزقه الحلال . ولولا هذا التنوع في الاعمال لما عمرت البلدان والاوطان ، وازدهرت حياة الانسان صحة وثقافة وبيئة .

آفاق المداواة

قد تتطلب معالجة الامراض الجلدية تغييرا في الظروف المحيطة بالشخص ابتداء من ملبسه وفراشه وحتى سكنه وانتهاءً ببيئته . فكما ان الملابس القطنية ترتاح لملمسها الرقيق اجسام الناس ايام الصيف ، نرى الملابس الصوفية خير واق من البرد في ايام الشتاء .

وهناك حالات مرضية تضطر البعض الى استعمال الملابس الحريرية . لقد جاء في الصحيحين عن انس بن مالك (رض) قوله :
رخص الرسول (ص) لعبد الرحمن بن عوف والزبير بن العوام في لبس الحرير لحكة كانت بهما . وتذكر مصادر التأريخ ان هذين الصحابيين كانا يشكوان القمل اثناء غزوة لهما فرخص لهما الرسول(ص) في قمص الحرير . ومن الجدير بالاشارة هنا ان سنة الرسول قد استقرت على اباحة لبس الحرير للنساء بشكل مطلق ، بينما حرم على الرجال الا لحاجة او مصلحة راجحة . فالحاجة اما من شدة البرد او بسبب علة مرضية مثلما في بعض العلل الجلدية ويعود ذلك الى كون الحرير يخفف من حدة الاعراض المرضية .

والقمل على انواع عدة . قمل الرأس ، وقمل الجسم ، وقمل منطقة العانة . وتستقر القملة على سطح الجلد ستة اسابيع تضع اثنائها ٣٠٠-٤٠٠ بيضة . وينقل القمل عددا من الامراض مثل

الحمى الراجعة ، والتيفوس ، وحمى الايام الخمسة ، وتقميل الجلد . ولايخفى ما للحرير من فوائد صحية في هذا الظرف . ذلك ان ارتداء الحرير يساعد على هجرة القمل لجلد المصاب ، خصوصا اذا مارافق ذلك المواظبة على الاستحمام مع حلق ماعلى الجلد من شعر يعشش فيه القمل ابتداء من قمة الرأس وحتى اسفل الساقين .

علينا اذن ان نتعلم العبر من قصة نبي الله ايوب عليه السلام . علينا ان ندرك اهمية الصبر على المرض من جهة ، والسعي في طلب العلاج والبحث عنه بعيدا عن مزالق القنوط واليأس . ذاك هو ماوصى الله عز وجل عبده ايوب عليه السلام آمرا اياه ان يسعى الى طلب الدواء .

الرسول الطبيب

يقول الرسول الكريم (ص) تداووا فإن الذي انزل الداء انزل الدواء .

وقال أيضاً : ما انزل الله داء الا وله دواء عرفه من عرفه وجهله من جهله ،

وسئل رسول الله (ص) عن الدواء والرقي هل يردان شيئاً من قضاء الله تعالى ؟ قال هما من قدر الله تعالى .

لقد ترك لنا الرسول ثروة متكاملة ما زال الناس يتوسعون في شأنها حتى ورثنا في يومنا هذا موسوعة ضخمة من هدايته وحكمته في مجال الصحة وحفظها وكيفية الوقاية من الأمراض وطرق معالجتها .

وفي هذا الكتاب يستعرض الدكتور حسام الراوي مجموعة من مواقف الرسول ونماذج من سيرته المحمدية حيث اكدت المدرسة النبوية على أهمية التطبيب والتداوي وأكدت على وجود علاج لكل مرض وهذا يبعث على الامل دوماً في قلب المواطن المبتلى بداء .

1841170372



9 781841 170367